**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **(3часа - 35 недель: 105 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  **Тема урока;*****учебно-методические средства обучения*** | **Дата проведения** |  **Элементы содержания** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Требования к уровню подготовки учащихся.** | **Планируемые результаты (УУД)** |  **Вид контро****ля** | **Домашнее****зада****ние** |
|  |  |
|  1 | Т.Б.Инструкция №11,13**Основы знаний о физической культу**реХодьба и бег. |  | ОРУ.Инструкция по ТБ. Беседа по основам знаний о физической культуре. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  | Понимать и рассказывать связь физической культуры и военной деятельности человекаОписывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. | ***Знать*** правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями **Совершенствовать** понятия, что движение – основажизни и здоровья человека. Отличие физических упражненийот повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениямипо укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки,лазание, ползание, туризм, бадминтон как жизненно необходимый аспект**Уметь:** правильно выполнять движения при ходьбе и беге.Пробегать с максимальной скоростью ( 60 м ) | **Личностные:**-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия. **Предметные:**-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. | Текущий | с.18,учебникс.111Комплекс 1. |
|  2 - 3 | Т.Б.Инструкция №13,12**Ходьба через несколь**ко препятствий, бег.Ходьба и бег на 60 м |  | ОРУ Олимпийские игры : история возникновения.Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. ( 60 м ) Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику беговых упражнений. | **Уметь :** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью ( 60 м ) | **Личностные:**-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия. **Предметные:**-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. | Текущий | с.4-13,учебникс. 111Комплекс 1. |
|  4  | Т.Б.Инструкция №13,12**Ходьба и бег**. |  | ОРУХодьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. ( 60 м ) Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры : история возникновения. | Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге. | **Уметь :** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью ( 60 м ) | ***Личностные:***-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания.***Метапредметные:***-характеризовать поступки, действия, давать им оценку на основе знаний и имеющегося опыта.***Предметны:.***-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;-излагать факты истории развития физической культуры | Текущий | Комплекс 1.с.111,учебник |
|  5 | Т.Б.Инструкция №13,12**Ходьба и бег** на результат 30м,60м |  | ОРУ. Бег на результат ( 30 м, 60 м ).Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «старт», «финиш». Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при беге. | **Уметь :** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью ( 60 м ) |  | Текущий | Комплекс 1=2С.111 |
| 6 - 7 | Т.Б.Инструкция №13,12**Прыжки** в длину с разбега.(элементы тур навыков) **Прыжки в** длину с разбега. |  | ОРУПрыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игры : «Гуси-лебеди», «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. | **Уметь :** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | Разработать свой режим дня |
| 8 – 9  | Т.Б.Инструкция №13,36 **Общее понятие по теме «туризм»**Подвижная игра «Прыжки»Элементы туристических навыков . |  | ОРУПодготовка и тактикатуристического похода. Сбор рюкзака Организация бивака.Подвижная игра «Прыжки» | Проявлять физические качества силы, выносливости,быстроты, ловкости;Осваивать универсальные умения по взаимодействиюв парах и группах при выполнении спортивных упражнений. – определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма; | **Уметь:** правильно подбирать одежду для похода. Знать правила сбора рюкзака | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта**Предметные:**- оказывать посильную помощь и подд | Текущий | Комплекс 1,с.82-84,учебник |
|  10 | Т.Б.Инструкция №13,12**Прыжки.** Эстафета с прыжками. |  | ОРУРазвитие скоростно-силовых качеств.Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжок в длину с разбега ( с зоны отталкивания ). МногоскокиИгра «Прыгающие воробушки», «Салки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений | **Уметь :** правильно выполнять движения при прыжке; упражнения в эстафете; соблюдать правила соревнований в беге и прыжках. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | Комплекс 1.С46 |
|  11 | Т.Б.Инструкция №13,12**Прыжки.** Полоса препятствий. |  | ОРУРазвитие скоростно-силовых качеств.Правила соревнований в беге, прыжках при преодолении полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.Прыжок в длину с разбега ( с зоны отталкивания ). МногоскокиИгра «Прыгающие воробушки», «Салки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Осваивать технику прыжковых упражнений.Выявлять характерные ошибки. | **Уметь :** правильно выполнять движения при прыжке, беге; упражнения при преодолении полосы препятствий; соблюдать правила соревнований. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | Комплекс 1.С.48 |
|  12 |  Т.Б.Инструкция №13,12**Метание.** |  | ОРУМетание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча.Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча.Овладение техникой бивачных работ Приспособление к жизни в походных условияхПроявлять физические качества силы, выносливости,быстроты, ловкости;Осваивать универсальные умения по взаимодействиюв парах и группах при выполнении спортивных упражнений. – определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;Проявлять физические качества силы, выносливости,быстроты, ловкости;Осваивать универсальные умения по взаимодействиюв парах и группах при выполнении спортивных упражнений. – определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма; | **Уметь :** правильно выполнять движения при метании различными способами; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | Комплекс 1.с.44-45учебник |
| 13 - 14 |  Т.Б.Инструкция №13,12**Метание.** |  | ОРУМетание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4 – 5 м. Игра «Меткий стрелок». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | **Уметь :** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | с.48учебник,комплекс 1. |
|  15 | Т.Б.Инструкция №13,36 **Элементы туристических** навыков .Общее понятие бивак, костер  |  | ОРУ Подготовка и тактикатуристического похода. Сбор рюкзака Организация бивака.Практическая работа в пришкольном парке: перемещение по пересеченной | **Уметь** правильно подбирать одежду для похода. Знать правила сбора рюкзака**Знать** :костер по руководством взрослых | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам. | Текущий | с.88учебник,комплекс 1. |
|  16 | Т.Б.Инструкция №13,36 **Элементы туристических навыков.**Одежда ,рюкзак туриста |  | ОРУРабота по учебнику с.83-86Подготовка и тактикатуристического похода. Сбор рюкзака и установка палатки. Организация бивака. движение по маршруту. | **Уметь** правильно подбирать одежду для похода. Знать правила сбора рюкзака | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам. | Текущий | Комплекс 1.С.83-86 |
| 17 – 18 | Т.Б.Инструкция №13,36Т**уризм**, бивак.Безопасность в туристическом походе |  | ОРУ Подготовка и тактикатуристического похода.Обучение основам безопасного поведения во время прогулок(в лесу, на водоёме) и туристических походовРабота по учебникуС86. | Знать правила устранения неудобств при движении, оказание первой помощи при опрелости, потертости кожного покрова, болезненных пузыряхситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;– определять состав спортивной одежды в зависимости отвремени года и погодных условий;– пересказывать тексты по истории физической культуры;Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча.Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега разными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега разными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Знать о правилах организации мест занятий, подборе одежды, обуви и инвентаряОсновные правила игры в бадминтон. Знакомство с материально-технической базо й (площадка, инвентарь). основными приемами игры | **Уметь** выбирать безопасный маршрут движения, соблюдать правила безопасности.человека;– определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;– определять состав спортивной одежды в зависимости отвремени года и погодных условий;– пересказывать тексты по истории физической культуры; | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам. | Текущий | Комплекс 1.С.86 |
|  19 | Т.Б.Инструкция №13,12**Метание** |  | ОРУМетание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | **Уметь :** правильно выполнять движения при метании различными способами; соблюдать правила игры. |  | Текущий | с.25, учебникКомплекс 1.С.49 |
| 20 | Т.Б.Инструкция №13,12**Метание** |  | ОРУМетание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Меткий стрелок». Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь :** правильно выполнять движения при метании различными способами; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | Комплекс 1.с.25, учебникКомплекс 1.С.49 |
| 21 – 22 | Т.Б.Инструкция №13,12**Кроссовая подготовка.**Бег по пересеченной местности.**Метание.** Прыжки. |  | ОРУБег ( 5 мин ) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.(бег – 80 м, ходьба – 90 м )Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.Бег ( 6 мин ) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.(бег – 80 м, ходьба – 90 м )Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | **Уметь :** бегать в равномерном темпе ( 10 мин ); чередовать бег и ходьбу. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | Комплекс 3с.28-30 |
| 23 – 24 | Т.Б.Инструкция №13,12**Основы знаний ,оздоровительная** культурная деятельность.**Кроссовая подготовка.**Бег по пересеченной местности. |  | ОРУБег ( 4 мин.) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.( бег – 70 м, ходьба – 100 м ).Игра «Салки на марше».Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег ( 5 мин ) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.(бег – 80 м, ходьба – 90 м )Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. ( 7 мин) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.(бег – 90 м, ходьба – 90 м )Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. выносливости. Измерение роста, веса, силы. | **Уметь :** бегать в равномерном темпе ( 10 мин ); чередовать бег и ходьбу; соблюдать правила игры. *Знать* систему оздоровительных занятий в режиме дня (зарядка, физминутки) *и уметь* составлять режим дня с учетом оздоровительных мероприятий | **Личностные:**-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия. **Предметные:**-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. | Текущий | Комплекс С.14-24 |
| 25 | Т.Б.Инструкция №13,12**Бадминтон .**Площадка, инвентарь. |  | ОРУ.Правила игры. Знакомство с основными техническими приемами игры, материально-технической базой для игры | **Знать** правила игры ,виды ударов; физические качества, необходимые игроку | **Метапредметные:**Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Предметные:**- взаимодействовать со сверстниками по правилам | Текущий | Комплекс с14=24 |
| 26 – 27 | Т.Б.Инструкция №14**Бадминтон** **Правила игры.** Жеребьевка Исторические даты.**Физкультурно-оздоровительная** деятельность. |  | ОРУИстория возникновения игры, ее распространение на другие континенты. Когда бадминтон пришел в Россию?Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанкии развития мышц туловища, развития основных физическихкачеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня | ***Знать*** историю появления игры и ее распространение на другие страны; основные правила игры, виды ударов; физические качества, необходимые игроку.Физическая подготовка и её связь с развитием основныхфизических качествОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Знать основные правила игры в бадминтон.Уметь подавать и принимать воланЗнать основные правила игры в бадминтон.Уметь подавать и принимать волан | **Уметь :** соблюдать правила игры. *Знать* систему оздоровительных занятий в режиме дня (зарядка, физминутки) *и уметь* составлять режим дня с учетом оздоровительных мероприятий | **Метапредметные:**Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Предметные:**- взаимодействовать со сверстниками по правилам | Текущий  | Комплекс с14-24 |
| 28 | **2 четверть** Т **Физкультурно-оздоровительная** деятельность. |  | ОРУФизические упражнения,их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Работа с учебником с12-13 | **Уметь:**Регулировать продолжительность отдыха при выполнении физических упражнений **Знать:**- от чего зависит величина физической нагрузки,- как можно регулировать нагрузку, | **Личностные:**-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия. **Предметные:**-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. | Текущий | Комплексс.32,33 |
| 29  | Т.Б.Инструкция №11,12**Бадминтон.** Игровая площадка. Подача |  |  ОРУ. Изучение разметки площадки, основных правил: жеребьевка, смена сторон, подача Подвижная игра«Гуси - лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | Понимать значение бадминтона в жизни человека,занимающегося физической культурой. **Уметь:**соблюдать основные правила игры, различать виды ударов; выявлять характерные ошибки в технике игры. | **Метапредметные:**Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Предметные:**- взаимодействовать со сверстниками по правилам | Текущий | С.98-99 |
| 30 | Т.Б.Инструкция №11,12**Бадминтон** Правила игры. Отработка технических приемов в игре |  | ОРУЗнакомство с основными техническими приемами игры в бадминтон.Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.  | ***Знать***  основные правила игры, виды ударов; физические качества, необходимые игроку. | **Метапредметные:**Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Предметные:**- взаимодействовать со сверстниками по правилам |  | Комплекс упражнений |
| 31  | Т.Б.Инструкция№11***Гимнастика с основами акробатики.*** Строевые упражнения |  | ОРУВыполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 – 3 кувырка вперед. Комплекс ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать технику безопасности.Проявлять качества силы, координации и выносливости.Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать технику безопасности.Проявлять качества силы, координации и выносливости. | **Уметь :** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий | С39-42 |
| 32 | Т.Б.Инструкция№11**Акробатика. Строевые** упражнения. |  | ОРУВыполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 – 3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комплекс ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | **Уметь :** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;соблюдать правила игры. | **Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | С42 |
| 33 - 34 | Т.Б.Инструкция№11**Акробатика. Строевые** упражнения |  | ОРУВыполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 – 3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комплекс ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | **Уметь :** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;соблюдать правила игры. | ***Личностные:***-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.***Метапредметные:***-находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;-технически правильно выполнять двигательные действия.***Предметные:***-в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;-выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне; характеризовать признаки техничного исполнения;-подавать строевые команды, вести под счет выполнение общеразвивающих упражнений | Текущий | С42-43 |
| 35 - 36 | Т.Б.Инструкция№11**Строевые упражнения**.Акробатика. |  | ОРУВыполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!» Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 – 3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комплекс ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдать технику безопасности.Проявлять качества силы, координации и выносливости. | **Уметь :** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий Оценка техники выполнения комбинации | С.55-57 |
| 37 | Т.Б.Инструкция№11**Висы. Строевые** упражнения. (6 час.) |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,«Стой!»Комплексыфизических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.Описывать технику разучиваемых акробатических упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражненийОсваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.Описывать технику разучиваемых акробатических упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | **Уметь :** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство вдостижении поставленных целей.**Метапредметные:**-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий  | Комплекс 2. |
| 38 |  Т.Б.Инструкция№11**Физкультурно-оздоровительная** деятельность. |  | ОРУ с обручами. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанкии развития мышц туловища, развития основных физическихкачеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дняПодвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | **Уметь :** выполнять строевые команды; Комплексы упражнений на развитие физических качеств.выполнять висы, подтягивание в висе; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство вдостижении поставленных целей.**Метапредметные:**-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | КомплексУпражнений для утренней зарядки |
| 39 - 40 | Т.Б.Инструкция№11**Висы. Строевые** упражнения. |  | ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | **Уметь :** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство вдостижении поставленных целей.**Метапредметные:**-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | КомплекС20-25 |
|  41 - 42 | Т.Б.Инструкция№11**Висы. Строевые** упражнения |  | ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.  | **Уметь :** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство вдостижении поставленных целей.**Метапредметные:**-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий Учет: подтягивания м: 5 -3 -1 раз, д: 16- 11-6 р. | Комплекс упражнений для утренней гимнастики |
| 43 | Т.Б.Инструкция№11**Опорный прыжок**, лазание, упражнения в равновесии  |  | ОРУПередвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 м). Игра «Посадка картофеля».Развитие координационных способностей. | Описывать технику упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. | **Уметь :** выполнять упражнения в равновесии,выполнять опорный прыжок. | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство вдостижении поставленных целей.**Метапредметные:**-находить ошибки при | Текущий | С49 |
| 44 - 45 | Т.Б.Инструкция№11**Опорный прыжок**, лазание, упражнения в равновесии |  | ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | **Уметь :** лазать по гимнастической стенке, ходить по бревну; соблюдать правила игры. | выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | С34 |
| 46 -47 | Т.Б.Инструкция№11,12**Опорный прыжок**, лазание, упражнения в равновесии**Физкультурно-оздоровительная** деятельность. |  | ОРУПередвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанкии развития мышц туловища, развития основных физическихкачеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня | Описывать технику упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать технику безопасности.Проявлять качества координации. Комплексыфизических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Уметь :** соблюдать правила игры.Соблюдать правила поведения на занятиях . **Уметь :** выполнять строевые команды; Комплексы упражнений на развитие физических качеств.выполнять висы, подтягивание в висе; соблюдать правила игры | ***Личностные:***-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.***Метапредметные:***-находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;-технически правильно выполнять двигательные действия***Предметные:***-в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.-выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки | Текущий  | С48 |
| 48 | Т.Б.Инструкция№11**Опорный прыжок,** лазание, упражнения в равновесии |  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на гор­ку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Разви­тие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | **Универсальные компетенции**- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели**Личностные:**-проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Метапредметные:**-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;-технически правильно выполнять двигательные действия.**Предметные:**-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | - |
| ***3 четверть*** |
| 49- 50 | Т.Б.Инструкция №13,12**Основы знаний о физической культуре****Подвижные игры**. На основе развития скоростно-силовых способностей.  |  | ОРУ с обручами. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сер-Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Физические упражнения,их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основныхфизических качеств. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Соблюдать правила игры.Развивать быстроту движений, гибкость, выносливость и ловкость во время игры.Соблюдать дисциплинуи правила техники безопасности во время игры.Соблюдать правила игры.Развивать быстроту движений, гибкость, выносливость и ловкость во время игры.Соблюдать дисциплинуи правила техники безопасности во время игры.Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **Уметь :** давать характеристику основным физическим качествам;играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-ярусной форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Текущий  | С14-24. |
| 51 - 52 | Т.Б.Инструкция №13,12**Подвижные игры** на основе развития прыжковых качеств |  | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты.  | **Уметь :** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий | Комплекс упражнений к ору |
| 53  | Подвижные игры. |  | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь :** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; выполнять упражнения с мячами в эстафетах. | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий  | Комплекс 3. |
| 54 - 53 | Инструкция №13,12**Подвижные игры**. На основе развития скоростно-силовых способностей. |  | ОРУ . Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.  | **Уметь :** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий | Комплекс ору |
| 56 - 55 | Инструкция №13,12**Подвижные игры** с использованием гимнастических предметов .Развитие скоростно-силовых способностей. |  | ОРУ . Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.  | **Уметь :** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-ярусной форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Текущий | Комплекс с 14-24 |
| 57 | Т.Б.Инструкция №13,12**Бадминтон.** Техника игры, отработка приемов в игре. Практические занятия. |  | ОРУ. Техника игры. Закрепление правил игры в бадминтон, основных технических приемов игры (стойки игрока, подач, ударов) | **Знать** :основные правила игры в бадминтон.Уметь подавать и принимать волан***Владеть*** техническими приемами игры (виды ударов, подачи, стойки игрока)  | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Оценка техники выполнения эстафет. | С92 |
| 5859-  | Т.Б.Инструкция №13,12**Бадминтон.** Техника игры, отработка приемов в игре. Практические занятия.  |  | ОРУ. Техника игры. Закрепление правил игры в бадминтон, основных технических приемов игры (стойки игрока, подач, ударов) | **Знать :****основные** правила игры в бадминтон.Уметь подавать и принимать волан ***Владеть*** техническими приемами игры (виды ударов, подачи, стойки игрока)  | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-ярусной форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Текущий | С92-95 |
| 60– 61 | Т.Б.Инструкция №13,12**Бадминтон.** Техника игры, отработка приемов в игре. Практические занятия. *Подвижные игры на* развитие скоростно-силовых способностей. |  | ОРУ. Техника игры. Закрепление правил игры в бадминтон, основных технических приемов игры (стойки игрока, подач, ударов)Подвижные игры «Пустое место». «К своим флажкам». Эстафеты.  | **Уметь :** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием**Знать :****основные** правила игры в бадминтон.Уметь подавать и принимать волан ***Владеть*** техническими приемами игры (виды ударов, подачи, стойки игрока)  | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Текущий | Комплекс , с 95 |
| 62 - 63 | Т.Б.Инструкция №13,12Подвижные игры на развитие концентрации внимания, быстроты и ловкости |  | ОРУ. Подвижные игры «Кузнечики». «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь :** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Текущий | С66-70 |
| 65 - 64 | Т.Б.Инструкция №13,12Подвижные игры на развитие концентрации внимания, быстроты и ловкости  |  | ОРУ. Подвижные игры «Паровозики». «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь :** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Текущий | КомплексС71-73 |
|  |  |
| 66 - 67 | Т.Б.Инструкция №13,12Подвижные игры на основе баскетбола.  |  | ОРУЛовля и передача мяча в движении. Ведение с места правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). . Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.Излагать правила и условия проведенияподвижных игр.Принимать правильные решения в условиях игровой деятельности.Излагать правила и условия проведенияподвижных игр.Принимать правильные решения в условиях игровой деятельности.Излагать правила и условия проведенияподвижных игр.Принимать правильные решения в условиях игровой деятельностиВыполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанкии развития мышц туловища, развития основных физическихкачеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дняСоблюдать правила игры.Развивать быстроту движений, гибкость, выносливость и ловкость во время игры.Соблюдать дисциплинуи правила техники безопасности во время игры.Проявлять физические качества силы, выносливости,быстроты, ловкости;Осваивать универсальные умения по взаимодействиюв парах и группах при выполнении спортивных упражнений. – определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;Проявлять физические качества силы, выносливости,быстроты, ловкости;Осваивать универсальные умения по взаимодействиюв парах и группах при выполнении спортивных упражнений. – определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизмаИзмерение длины имассы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений-Понимать и рассказывать связь физической культуры и военной деятельности человека и трудовой | **Уметь :** владеть мячом ( держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | **Универсальные компетенции**- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Текущий  | С92-95 |
| 68-69 | Т.Б.Инструкция №13,12Подвижные игры на развитие координационных способностей. |  | ОРУ.Ловля и передача мяча в движении. Ведение с места правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). . Игра «Мяч - среднему».  | **Уметь :** владеть мячом ( держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий | С.92-96 |
| 70 71 | Т.Б.Инструкция №13,12Подвижные игры на основе баскетбола,волейбола |  | ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение с места правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель .Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | **Уметь :** владеть мячом ( держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий | учебникс94-98 |
| 7273 | Т.Б.Инструкция №13,12Бадминтон. Техника игры. Практические занятия.Физкультурно- оздоровительная деятельность |  | ОРУ. Техника игры. Закрепление правил игры в бадминтон, основных технических приемов игры (стойки игрока, подач, ударов).   | **Уметь :** владеть мячом ( держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.**Уметь :** соблюдать правила игры. *Знать* систему оздоровительных занятий в режиме дня (зарядка, физминутки) *и уметь* составлять режим дня с учетом оздоровительных мероприятий ***Знать*** основные правила игры***Владеть*** техническими приемами игры (виды ударов, подачи, стойки игрока)  | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | ТекущийТекущий |  |
| 75 | Инструкция №36Туристическая подготовкаУстановка палатки  |  |  ОРУ. Подготовка и тактикатуристического похода. Развитие координационных способностей. | **Уметь :**  | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. |  | Комплекс 3. |
| 74 - 75 | Инструкция №36Туристическая подготовкаУстановка палатки  |  | Подготовка и тактикатуристического похода. Установка палатки. Организация бивака. Работа по учебнику с89-90 | **Знать:** первоначальные азы установки палатки,определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;. | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий | С89-90 |
| 76 | Инструкция №36Туристическая подготовкаУстановка палатки  |  | Подготовка и тактикатуристического похода. установка палатки. Организация бивака.  | **Знать:** первоначальные азы установки палатки,определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;. | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий  | С89-90 |
| 77  78 | Т.Б.Инструкция№13,11Физкультурно- оздоровительная деятельность**4 четверть**Т.Б.Инструкция №13Основы знаний физической культуре |  | ОРУ. Развитие координационных способностей. Комплексыфизических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактикедыхательных упражнений. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».ОРУФизическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениямипо укреплению здоровья человека. | ***Знать*** понятия: «специальная физическая и спортивная подготовка», их отличия **Уметь :** владеть мячом ( держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски ) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол. Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений-***Знать*** правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями **Совершенствовать** понятия, что движение – основажизни и здоровья человека. Отличие физических упражненийот повседневных движений.  | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий |  |
| 80- 79 | Т.Б.Инструкция №13,36Туристическая подготовка.Установка палатки |  | ОРУ. Подготовка и тактикатуристического похода. Установка палатки. Организация бивака. Работа по учебнику с89-90 | Проявлять физические качества силы, выносливости,быстроты, ловкости;Осваивать универсальные умения по взаимодействиюв парах и группах при выполнении спортивных упражнений. – определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельностиПроявлять физические качества силы, выносливости,быстроты, ловкости;Осваивать универсальные умения по взаимодействиюв парах и группах при выполнении спортивных упражнений. – определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельностиПроявлять физические качества силы, выносливости,быстроты, ловкости;Осваивать универсальные умения по взаимодействиюв парах и группах при выполнении спортивных упражнений. – определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельностиСоблюдать правила игры.Развивать быстроту движений, гибкость, выносливость и ловкость во время игры.Соблюдать дисциплинуи правила техники безопасности во время игры.Развивать ловкость.Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,«Стой!»Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражненийОписывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега разными способами.Осваивать универсальные | **Знать:** первоначальные азы установки палатки,определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма; | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий | с.89-90 |
| 81 -8283 | Инструкция №13,36**Туристическая подготовка**Свертывание бивака |  | Подготовка и тактикатуристического похода. Установка палатки. Организация бивака.Свертывание бивака Работа по учебнику с90 -91Подготовка и тактикатуристического похода. Установка палатки. Организация бивака.Свертывание бивака Работа по учебнику с90 -91 | **Знать:** первоначальные азы установки палатки,свертывания бивака;определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма**Знать:** первоначальные азы установки палатки,свертывания бивака;определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий | С.90-91 |
| 84-85 | Инструкция №13,36Туристические навыки.Бивак.Свертывание бивака |  | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. |
| 86 - 87 | Инструкция №13,12**Бадминтон**  |  | Подача и отбивание волана на месте в квадратах. Развитие координационных способностей. | **Уметь :** владеть ракеткой выполнять подачу волана и его прием | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий |  |
| 88 | Инструкция №13,12**Бадминтон**  |  | Подача и отбивание волана на месте в квадратах Развитие координационных способностей. | **Уметь :** владеть ракеткой выполнять подачу волана и его прием | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судействовать. | Текущий  | Комплекс 3. |
| 8990 | .Т.Б.Инструкция№11Висы. Строевые упражнения. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.ОРУ. Игра «Мяч соседу».Развитие координационных способностей. | **Уметь :** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе; соблюдать правила игры | ***Личностные:***-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы***Метапредметные:***- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;***Предметные:***-организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий |  |
| 9192 | Т.Б. Инструкция №11. Легкая атлетика. Бег. Ходьба.Т.Б. инструкция №11,13Бег по пересеченной местности. |  | ОРУ. Работа по учебнику, с. 44Упражнения в беге, ходьбе, чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности в произвольном темпеОРУБег ( 4 мин.) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( бег – 70 м , ходьба – 100 м ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | *Знать:**-* популярный вид спорта летних Олимпийских игр – бег.- особенности низкого старта, стартового ускорения, разбега, финиширования. *Знать:**-* популярный вид спорта летних Олимпийских игр – бег.- особенности низкого старта, стартового ускорения, разбега, финиширования. | **Универсальные компетенции**- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; | Текущий | С44-45 |
| 93-94 | Т.Б. инструкция №11,13Бег по пересеченной местности.  |  | ОРУБег ( 5мин.) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( бег – 70 м , ходьба – 100 м ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.Инструктаж по ТБ. | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега разными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега разными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега разными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега разными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( 10 мин. ) ; чередовать бег и ходьбу;соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; | Текущий | С44-45 |
| 95 96 | Т.Б. Инструкция №11. Бег по пересеченной местности.  |  | ОРУБег ( 5 – 6 мин.) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( бег – 80 м , ходьба – 90 м ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( 10 мин. ) ; чередовать бег и ходьбу;соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; | Текущий | С14-24 |
| 97 | Т.Б. инструкция №11,13 Бег по пересеченной местности |  | ОРУБег ( 7 - 8 мин.) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( бег – 100 м , ходьба – 70 м ). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( 10 мин. ) чередовать бег и ходьбу;соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; | Текущий  | С44-45 |
| 9899 | Т.Б. инструкция №11.,13Бег по пересеченной местности.Кросс 1 км. ( 1час.) |  | Кросс 1 км. Игра «Гуси – лебеди». Развитие выносливости .Выявление работающих групп мышц. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( 10 мин. ) ; чередовать бег и ходьбу;соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; | Контроль без учета времени, выполн.без остановк. | С14-24 |
|  |  |
| 100 | Т.Б. инструкция №11.,13 Бег по пересеченной местности.Ходьба и бег |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью ( 60 м ). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества.Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качестваОсваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качестваОсваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качестваОвладение техникой бивачных работ Приспособление к жизни в походных условиях Обучение основам безопасного поведения во время прогулок(в лесу, на водоёме) и туристических походовПовторить и закрепить изученные инструкции.Понимать и рассказывать связь физической культуры с общественной потребностью человека | **Уметь :** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( 60 м ); соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; | Текущий |  |
| 101 | Т.Б. инструкция №11.,13 Физкультурно-оздоровительная деятельностьОценка силы рук, ног, гибкости |  | ОРУРабота с учебником, Упражнения на оценку силы рук, силы ног, гибкости Игры «Эстафета зверей», «Смена сторон». | **Уметь :** Уметь вести дневник самоконтроля, оценивать свои показатели, делать выводы и корректировать самостоятельные упражнения правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( 60 м ); соблюдать правила игры. | **Универсальные компетенции**- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; | Текущий |  |
| 102103104 | Т.Б. инструкция №11,13Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафе­та.Т.Б.Инструкция №13,36Туристическая подготовка.Практические занятия. |  | ОРУПрыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игры «Гуси – лебеди», «Прыгающие воробушки».Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ с обручами и скакалками. Подготовка и тактикатуристического похода. Установка палатки. Организация бивака. Эстафеты с обручами и скакалками. Подвижные игры «Вызов номеров», «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь :** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с разбега и с места;соблюдать правила игры.**Уметь** выбирать безопасный маршрут движения, соблюдать правила безопасности.человека;– определять ситуации, требующие применения правилпредупреждения травматизма;– определять состав спортивной одежды в зависимости отвремени года и погодных условий; | **Универсальные компетенции**- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; | Текущий |  |
| 105 | Т.Б.Инструкция №13,36 Физкультурно - оздоровительная деятельность |  | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловищаИзмерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. | ***Знать:***правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря***Знать*** понятия: «двигательные умения и то такое «общнавыки», чая физическая подготовка», «физические качества». | **Универсальные компетенции**- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Личностные:**-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.**Метапредметные:**- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;**Предметные:**- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; | Текущий |  |