

Планирование учебного материала «Физическая культура»

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

№ урока	Содержание (разделы, темы)	К-во час.	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Материально-техническое оснащение	Домашние задания
1	<u>Знания о физической культуре</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО). Легкоатлетические эстафеты.	<u>1</u> 1		Определять ситуации, требующие применения выполнения комплекса ГТО.	Скакалки, мячи, обручи	Прыжки на скакалке
	<u>Физическое совершенствование</u>	95				
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».	<u>18</u> 1		Описывать технику беговых упражнений.	Скакалки	Прыжки на скакалке
3	Бег с ускорением 30 м. (ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1		Осваивать технику бега различными способами и прыжков на скакалке.	Скакалки, фишки	
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	1		Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Скакалки, фишки	Многоскоки.
5	КУУ - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».	1		Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер	Многоскоки.
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. « Встречная эстафета»	1		Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер Скакалки, скамейки	
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1		Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер Скакалки мячи	Прыжки на скакалке

8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон».	1		Демонстрировать технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Барьеры, фишки, секундомер Скакалки мячи	Прыжки на скакалке
9	КУ - Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1		Осваивать технику бега различными способами, прыжков Выявлять ошибки при выполнении бега.	Скакалки, рулетка	
10	КУ - Прыжок в длину с места(ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	1		Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.	Перекладина ,рулетка,	Беговые упражнения.
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. (ГТО). Игра «Лисы и куры»	1		Проявлять качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений.	Перекладина рулетка, мячи	
12	КУ - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1		Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания.	Перекладина рулетка, мячи	Беговые упражнения.
13	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.(ГТО).. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1		Описывать и осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы в подтягивании.	Перекладина мячи	
14	К/У-Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1		Демонстрировать технику подтягивания. Осваивать технику метания мяча.	Перекладина мячи	Вис на перекладине.
15	Кросс по слабо пересеченной	1		Соблюдать	Барьеры,	

	местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.			правила техники безопасности при метании мяча. Выбирать темп бега индивидуально.	мячи, рулетка, фишки	
16	К/У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1		Осваивать технику метания мяча. Развивать координацию движений в беге.	рулетка, мячи, фишки	Прыжки на скакалке
17	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		Демонстрировать технику метания мяча. Развивать технику Прыжковых упражнений.	рулетка, мячи, фишки	Прыжки на скакалке
18	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		Проявлять качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег.	Мячи набивные	
19	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Секундомер, рулетка, мячи, фишки	Многоскоки.
20	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	7 1		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи	Многоскоки.
21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1		Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	Мячи	
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	1		Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	Мячи	
23	КУ - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра	1		Демонстрировать навыки ловли и передачи мяча. Осваивать	Мячи	Беговые упражнения.

	«Попади в обруч», «Мяч водящему».			двигательные действия для развития координационных способностей.		
24	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1		Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.	Мячи	Ловля мяча.
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол	1		Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.	Мячи	Ловля мяча.
26	КУ - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол	1		Демонстрировать навыки ведения мяча. Закреплять технику передачи и бросков мяча.	Мячи	
27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1 1		Узнавать, как правильно распределять время занятий. Составлять комплексы упражнений	Мячи	Передача мяча.
28	<u>Знания о физической культуре.</u> Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Антинарко. Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	1 1		Сравнивать развитие физической культуры. Объяснять природные, географические особенности, традиции и обычаи народа	Гим. маты, скамейки, лестницы	Передача мяча.
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	10 1		Описывать, различать и выполнять строевые упражнения и ОРУ.	Гим. маты, перекладина лестница	
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра	1		Описывать состав и содержание ОРУ. Осваивать навыки выполнения	Гим. маты, перекладина лестница	

	«Альпинисты»			акробатических упражнений и висов.		
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гим. маты, перекладина, лестница, канат	
32	КУ - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1		Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, перекладина, лестница	
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки	
34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1		Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки	
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1		Описать технику гимнастических упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки	
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1		Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки	
37	КУ - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1		Демонстрировать элементы акробатики. Осваивать технику лазания и перелезания.	Гим. маты, лестница, скамейки	

38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки	Беговые упражнения.
39	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	10 1		Осваивать Т/ б при работе мячом.двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мячи	Многоскоки.
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи	
41	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи	
42	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1		Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола	Мячи	Беговые упражнения.
43	КУ - Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		Демонстрировать технику передачи мяча. Осваивать двигательные действия подвижных игр.	Мячи	Ловля мяча.
44	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах.	Мячи	Ловля мяча.

45	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Мячи	
46	КУУ - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Мячи	П.И. «Охотники и утки»
47	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Мячи	П.И. «Кто быстрее»
48	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	П.И. «Третий лишний»
49	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»	1 1		Осваивать и излагать комплексы физических упражнений. Осваивать умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений	Мячи	Беговые упражнения.
50.	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»	10 1		Описать технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	
51.	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1		Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.	Гим. маты, бревно, скамейки, канат	
52	КУУ - Упражнения на бревне:	1		Оказывать	Гим. маты,	

	повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».			помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.	бревно, скамейки, канат	
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1		Осваивать технику танцевальных упражнений и комбинаций на гим-й скамейке и бревне, лазанье по канату	Гим. маты, бревно, скамейки, канат	
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1		Демонстрировать лазанье по канату Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений.	Гим. маты, бревно, скамейки, канат	
55	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	1		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Описывать технику опорного прыжка через «козла»	Гим. маты, «козел», скамейки	
56	КУУ - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. Проявлять качество силы при выполнении гим-ких упражнений.	Гим. маты, «козел», скамейки	
57.	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1		Осваивать точность выполнения строевых приемов. Проявлять качество силы при выполнении гим-ких упражнений.	Гим. маты, «козел», скамейки	
58	Размыкание и смыкание приставными шагами;	1		Предупреждать появления	Гим. маты, «козел»,	

	перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.			ошибок и соблюдать правила безопасности. Осваивать технику опорного прыжка.	скамейки, обручи	
59.	КУ - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение»	1		Демонстрировать опорный прыжок через «козла». Описать состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений.	Гим. маты, «козел», скамейки, обручи	Прыжки на скакалках.
60	Подвижные и спортивные игры Волейбол. Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	18 1		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Мячи	Многоскоки
61.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	П.И. «Третий лишний»
62	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мячи	П.И. «Салки-догонялки»
63	КУ - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Демонстрировать бросок мяча на дальность. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи	П.И. «Ноги на весу»
64	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	П.И. «Мышеловка»
65.	К/У - Челночный бег 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1		Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи	П.И. «Метко в цель»

66	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Осваивать универсальные умения работы с мячом	Мячи	П.И. «Охотники и утки»
67.	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи	П.И. «Третий лишний»
68	КУУ - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		Демонстрировать передачу мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи	П.И. «Салки-догонялки»
69	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи	П.И. «Ноги на весу»
70.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи, фишки	П.И. «Мышеловка»
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1		Описывать и осваивать технические действия из спортивных игр.	Мячи	П.И. «Метко в цель»
72.	КУУ - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1		Моделировать технические действия спортивных игр.	Мячи	П.И. «Охотники и утки»
73	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».	1		Демонстрировать подачу мяча. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	П.И. «Третий лишний»
74.	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр.	Мячи	Броски мяча.
75	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча	1		Взаимодействовать в парах и	Мячи	Броски мяча.

	одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»			группах при выполнении технических действий из спорт.игр.		
76	КУ - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1		Демонстрировать бросок мяча в цель. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	Ловля мяча.
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Мячи	Ловля мяча.
78	<u>Способы физической деятельности.</u> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1 1		Узнавать как измерить ЧСС. Характеризовать измерение ЧСС.	Мячи	Прыжки на скакалке.
79	<u>Знания о физической культуре.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	1 1		Характеризовать физические качества. Применять физические упражнения.	Мячи	Ловля мяча.
80.	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	16 1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.	Секундомер, мячи, фишки	Прыжки на скакалке
81	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда - быстроногих».	1		Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, мячи, фишки, скакалки	
82.	КУ - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки в высоту Игра «Команда - быстроногих».	1		Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Многоскоки.

83	Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1		Осваивать навыки выполнения легкоатлетическ х упражнений.	Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Многоскоки.
84.	К/У-Бег с ускорением 30 м. (ГТО) Прыжки в длину с места.Прыжки на скакалке. Игра «Воробыи-Вороны»	1		Демонстрироват ь навыки бега. Осваивать выполнения прыжков в высоту.	Секундомер, мячи, фишки, скакалки	П.И. «Салки-догонялки»
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра «Воробыи-Вороны»	1		Осваивать навыки выполнения прыжков в высоту.	Скакалки, мячи	Прыжки на скакалке
86	К/У-Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега Легкоатлетические эстафеты.	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Скакалки, мячи	Прыжки на скакалке
87.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Удочка», эстафеты.	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Скакалки, мячи	.
88	КУУ - Прыжки в длину с места(ГТО). Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета.	1		Демонстрироват ь прыжки на скакалке. Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Скакалки, мячи, секундомер	Беговые упражнения.
89	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Линейная эстафета.	1		Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Скакалки, мячи, секундомер	П.И. «Ноги на весу»
90.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	мячи, секундомер	Беговые упражнения.
91	КУУ - Прыжки в длину с разбега(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1		Демонстрироват ь технику прыжка в длину.	Рулетка, мячи	
92.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	мячи, рулетка	Вис на перекладине.

				упражнений		
93	К/У- Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1		Описывать и осваивать технику метания мяча.	мячи, рулетка	Прыжки на скакалке
94.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1		Демонстрировать технику метания мяча.	Перекладина, мячи	Прыжки на скакалке
95	КУУ - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.(ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1		Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Перекладина, мячи	
96	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель».	6 1		Излагать правила и условия проведения подвижных игр и Т/Б работы с мячом.	Мячи	Многоскоки.
97.	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1		Осваивать и выполнять правила и условия проведения подвижных игр.	Мячи, бита	Многоскоки.
98	КУУ - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1		Демонстрировать навыки ведения и передачи мяча.	Мячи, бита	
99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		Моделировать технические действия подвижных спортивных игр.	Мячи, бита	П.И. «Метко в цель»
100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр	Мячи, бита	Беговые упражнения.
101	КУУ - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной	Мячи, бита	Ловля мяча.

				и игровой деятельности.		
102	Способы физкультурной деятельности. Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».	<u>1</u> 1		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений.	Мячи, бита	Беговые упражнения.
	ИТОГО:	102			К/У(контрольные уроки) - 29	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Камалдинов Магомедрасул Магомедзаидович

Действителен с 09.08.2021 по 09.08.2022