

Календарно-тематическое планирование 1 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во час | Планируемые результаты | | | Характеристика деятельности учащихся | Дата | |
|-----------------------------------|---|------------|--|---|--|--|-----------------------------|----------------------------|
| | | | предметные | | Метапредметные | | | Личностные |
| | | | Обучаемый научится | Обучаемый получит возможность научиться | | | | |
| Легкая атлетика (11 часов) | | | | | | | | |
| 1 | <u>Инструктаж по ТБ.</u> Физкультура и спорт в жизни людей. Обучение передвижению в колонне. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Ловишка». | 1 | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | <u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие скоростных качеств | |
| 2 | «Движение есть движение». Повороты направо, налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Ходьба под счет. Ходьба | 1 | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств | Понятие короткая дистанция |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|-----------------------------|--|
| | на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». | | | | новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; | | | |
| 3 | «Зарядка в стране Олимпийщиков». Разучивание комплекса для утренней зарядки под музыку. Строевые упражнения. Разминка в движении. Техника челночного бега. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». | 1 | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств | |
| 4 | Игровое занятие на свежем воздухе «Удержание дистанции». Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте. Ходьба на носках, пятках. Обычный | 1 | Ходить под счёт Понятие «короткая дистанция». | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к | Развитие скоростных качеств | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|--|--|--|
| | бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». | | | | учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | новому, собственно школьному содержанию занятий | | |
| 5 | Игровое занятие «Удержание дистанции». Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. | |
| 6. | Игра - занятие «Движение есть движение». Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Прыжки на одной | 1 | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. Прыжок в длину с места. | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности | Развитие скоростно-силовых качеств | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|------------------------------------|--|
| | ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | | | | | | | |
| 7 | Игра - занятие «Движение есть движение». Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Совушка». | 1 | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. Прыжок в длину с места. | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 8. | Игра-путешествие в страну Олимпийщиков. Рассказ об Олимпийских играх – символика и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с | 1 | правильно выполнять основные движения в прыжках; | приземляться в яму на две ноги | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых качеств | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|--|---|--|
| | продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». | | | | совместной деятельности | | | |
| 9. | Игровое занятие «Что такое физическая культура?». Разминка с мешочками. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 10. | Урок – игра «Темп и ритм». Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Салки». | 1 | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 11. | Игра – | 1 | правильно | метать различные | <u>Позн.</u> | проявление особого | Развитие | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|---------------------------------------|--|
| | <p>путешествие в «Страну игр». Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки», «Мышеловка». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.</p> | | <p>выполнять основные движения в метании;</p> | <p>предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> | <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> | <p>интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p> | <p>скоростно-силовых способностей</p> | |
|--|--|--|---|--|--|--|---------------------------------------|--|

Подвижные игры (13 часов)

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|---|--|
| 12 | <p><u>Инструктаж по ТБ.</u> «Открываем дверь в Страну игр» Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».</p> | 1 | <p>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> | <p>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> | <p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p> | <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p> | <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> | |
|----|---|---|---|---|--|---|---|--|

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 13-14 | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Разминка с маленькими мячами. Метание малого мяча на точность. Игровое занятие на запоминание временного отрезка. Наклоны вперед из положения стоя. Разминка, направленная на развитие гибкости. | 2 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 15-17 | Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Игровое занятие, направленное на развитие гибкости. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка. | 2 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 18-20 | Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», | 3 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, | Ориентация на содержательные моменты | Развитие скоростно-силовых | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|--|--|--|---|---|---|
| | «Зайцы в огороде». | | | | сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | способностей | |
| 21-24 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Игровое занятие «Осада города». Разминка с мячами в парах. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» | 4 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | |
| Гимнастика (18 часов) | | | | | | | | |
| 25 | <u>Инструктаж по ТБ</u> Урок – игра «В гостях у Королевы Гимнастики». Игровое занятие | 1 | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> | проявление особого интереса к новому, собственно школьному | Развитие координационных способностей | . |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|----------------------------|---|--|--|---|--|
| | <p>«Ночная охота».</p> <p>Разминка с мячами.</p> <p>Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля и перебрасывание.</p> <p>Подвижная игра «Ночная охота».</p> <p>Основная стойка.</p> <p>Построение в колону по одному, в шеренгу, в круг.</p> <p>Группировка. Игра «Лисы и куры» .</p> | | | стоя на коленях. | <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> | содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | |
| 26-27 | <p>Основная стойка.</p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».</p> <p>Режим дня школьника</p> | 2 | выполнять строевые команды | <p>Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Название основных гимнастических снарядов</p> | <p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели;</p> <p>Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u></p> | <p>проявление учебных мотивов;</p> <p>предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p> | <p>Развитие координационных способностей.</p> | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|---|--|---------------------------------------|--|
| | | | | | формулировать собственное мнение; | | | |
| 28-29 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Сон – выручатель нервной системы. | 2 | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |
| 30 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Беседа: «Утренняя гигиеническая гимнастика» | 1 | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | |
| 31-33 | Перестроение. Размыкание на | 3 | Научиться выполнять строевые упражнения. | Выполнять упражнения в | <u>Позн.</u> понимать и | проявление учебных | Выполнение команды «Класс, | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|-----------------------------------|---|--|---|---|
| | вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Чем знаменита Тула для велоспорта. | | | равновесии | принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей | |
| 34-36 | Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Личная гигиена(уход за волосами и полостью рта) | | лазать по гимнастической стенке, скамейке. | Выполнять упражнения в равновесии | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей | |
| 37-39 | Лазание по гимнастической стенке Ходьба по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и | 3 | лазать по гимнастической стенке, канату; | Выполнять упражнения | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам | Перелезание через горку матов Развитие силовых способностей | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|-------------------------|--|---|--|---|
| | иглочка». Правильная осанка и её значение для здоровья. Главный спортивный комплекс в г.Туле. | | | | сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | «дошкольного» типа | | |
| 40-42 | Обучение техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату. Учёт умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Какими видами спорта знаменита Тульская область. | 3 | лазать по гимнастической стенке, канату; | Выполнять упражнения | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Перелазание через горку матов. Развитие силовых способностей | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. |
| Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов) | | | | | | | | |
| 43-45 | <u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | 3 | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего | Развитие координационных способностей | Ловля мяча на месте. |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|-------------------------------|---|---|---|----------------------|
| | | | | | осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | ученика; | | |
| 46-48 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй» Правила поведения в зимнее время(внеурочное и каникулярное) | 3 | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Ловля мяча на месте. |
| Лыжная подготовка (21 час) | | | | | | | | |
| 49 | <u>Инструктаж по ТБ 9.2</u> Переноска и надевание лыж Правильный уход за лыжами. Передвижение на лыжах. | 1 | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | Выполни упражнение |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|------------------------|---|--|--|---|--------------------|
| | | | | | <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | | | |
| 50-52 | Ступающий и скользящий шаг с палками. Зимние виды спорта. Тула спортивная. Температурный режим | 3 | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах без палок с широкой амплитудой работы рук. | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 53-54 | Ступающий шаг без палок .П/и «Быстрый лыжник» Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте. ЗОЖ, его значения для человека. | 2 | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | Выполни упражнение |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|------------------------|------------------------|--|--|---|--------------------|
| 55-56 | Ступающий шаг с палками Техника попеременно-двухшажного хода. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для учёбы и отдыха. | 2 | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 57-59 | Скользкий шаг без палок Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты. Тула спортивная | 3 | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | Выполни упражнение |
| 60-62 | Скользкий шаг Техника | 3 | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и | проявление учебных | Развитие координационных и силовых | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|------------------------|------------------------|---|--|---|--------------------|
| | попеременно-двухшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе, скользящий шаг | | | | принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | способностей | |
| 63-65 | Повороты переступанием. Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой. | 3 | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | Выполни упражнение |
| 66-67 | Подъёмы и спуски под склон. Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции в | 2 | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам | Развитие координационных и силовых способностей | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|------------------------|------------------------|--|--|---|--------------------|
| | равномерном темпе. Профилактика детского травматизма. | | | | сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | «дошкольного» типа | | |
| 68 | Подъём лесенкой наискось. Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Спуск и подъём «лесенкой». | 1 | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 69 | Передвижение на лыжах до 1 км. Техника классических ходов. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Поворот переступанием. Тестирование: спуск и подъём | 1 | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | Выполни упражнение |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|-------------------------|--|--|---------------------------------------|-------------------------|
| | «лесенкой». | | | | решению в совместной деятельности | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов) | | | | | | | | |
| 70 | <u>Инструктаж по ТБ</u> Правила комплекса упражнений для формирования правильной осанки Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | 1 | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Бросок мяча снизу |
| 71 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью. | 1 | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | «Передай мне мяч снизу» |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------------|---|--|---------------------------------------|--------------------------|
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Курение-вред здоровью. | 1 | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Передача мяча в движении |
| 73 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» Закаливание и его влияние на организм. | 1 | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|--|---|--|---------------------------------------|-----------------------|
| 74-75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | 2 | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | играть в подвижные игры | Ведение мяча на месте |
| Подвижные игры (13 часов) | | | | | | | | |
| 76 | <u>Инструктаж по ТБ</u> Подвижная игра «Пятнашки». Первая помощь при ушибах. | 1 | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |
| 77-80 | Подвижная игра «Лисы и куры» | 4 | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные | Ориентация на содержательные моменты школьной | Развитие координационных способностей | Пройди тихо |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|---|----------------------------|--|--|--|--|----------------------------|
| | | | | | учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | |
| 81- 82 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Первая помощь при открытых ранах. | 2 | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационны х способностей | Попрыгай на месте |
| 83- 85 | Подвижная игра «К своим флажкам» | 3 | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; | Развитие координационны х способностей | Добеги до своего флажка |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|--|--|--|---------------------------------------|-------------------------|
| | | | | | Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; | | |
| 86-88 | Подвижная игра «Зайцы в огороде» Первая помощь при укусах насекомых. | 3 | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | |
| Легкая атлетика (11 часов) | | | | | | | | |
| 89 | <u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» Первая помощь при тепловых и солнечных ударах. | 1 | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | бегать с максимальной скоростью | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Бег в заданном коридоре |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---------------------------------|---|--|---|-------------------------|
| | | | | | ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | | | |
| 90-92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 3 | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с | максимальной скоростью до 60 м. | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | Бег в заданном коридоре |
| 93-95 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути. | 3 | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | Прыжок в длину с места |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|---|------------------------|
| | | | | | деятельности | | | |
| 96-97 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Значение физической культуры в жизни современного человека | 2 | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | Прыжок в длину с места |
| 98 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | 1 | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | Метание мяча |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|---|--------------|
| 99 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» Правила поведения во время летних каникул. | 1 | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | Метание мяча |
|----|---|---|--|--|---|--|---|--------------|

Календарно – тематическое планирование 2 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Требования к уровню подготовки учащихся | Вид контроля. Измерители | Домашнее задание | Дата проведения | |
|-------|--|--------------|---------------------------------|---|--|---|-----------------|------|
| | | | | | | | План | факт |
| 1-2 | Вводный инструктаж по т/б, оказание первой помощи. Лёгкая атлетика. Разновидность ходьбы и бега. Техника бега на 30 м с высокого старта. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки. | | |
| 3. | ОРУ. Разновидность ходьбы и бега. Совершенствование старта в беге на 30 м. Бег с ускорением от10 до 20м. Прыжки в длину. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику выполнения прыжка в длину. | | |
| 4. | ОРУ. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30 м. Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега. | Контрольный учет по бегу на 30м. | Повторить комплекс ОРУ для развития координации и движений. | | |
| 5. | Подвижные игры на воздухе «Конники- | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--------------------------------|--|---|--|--|--|
| | спортсмены», «Прыжки по кочкам». Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Прыжки в длину с места. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений | | | занятиях; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | | | | |
| 6. | Совершенствование техники выполнения прыжков. Бег на 800 метров в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега. | Контрольный учет в прыжках в длину с места. | Повторить правила выполнения строевых команд. | | |
| 7. | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов. Составление комплекса утренней гимнастики. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на организм человека; -технику различных видов бега. Уметь: -выполнять технику бега с высоким подниманием бедра; -«челночный» бег; -выполнять прыжки в длину с разбега. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику различных видов бега. . | | |
| 8. | Учет по технике различных видов бега. Физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику различных видов бега. Уметь: -выполнять технику бега с высоким | Контрольный учет по технике бега с высоким подниманием бедра. | Повторить ОРУ на месте для координации и движений. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | обряды. | | | подниманием бедра; Знать Ф.К. древних народов. -«челночный» бег; | | | | |
| 9. | Подвижные игры на воздухе: «Гонка мячей», «Белки, орехи, шишки», «Удочка». Воздушные ванны. Солнечные ванны. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |
| 10. | Различные виды бега. Учет по наклону туловища, сидя на полу. Сон – выручатель нервной системы. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -команды «вольно», «равняйся», «смирно»; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -выполнять наклоны туловища, сидя на полу. | Контрольный учет по наклону туловища сидя на полу. | Повторить вид ходьбы с изменением положения рук. | | |
| 11. | Формирование навыков выполнения прыжков. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. | 1 | Контроль двигательных навыков. Ознакомление с новыми знаниями. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -команды «вольно», «направо», «налево», «смирно». -правила -о влиянии нарушения режима дня на организм человека; -команды «на месте шагом марш», «шагом марш». Уметь: -выполнять прыжки на препятствие; -выполнять подтягивание. -метать набивной мяч (1кг) из положения сидя из-за головы. | Контрольный учет по подтягиванию. Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить строевые команды. Составить режим дня. | | |
| 12. | Подвижные игры на воздухе: «Класс, смирно!»), | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--------------------------------|---|--|---|--|--|
| | «Пишущая машинка», «Салки с прыжками на одной ноге». Правила безопасного поведения на улице | | | <p>-правила подвижных игр.</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять технику бега и ходьбы;</p> <p>-ориентироваться в пространстве;</p> <p>-коллективно выполнять задания.</p> | | | | |
| 13. | Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук. Р/к Тула спортивная. | 1 | Комбинированный. | <p>Знать:</p> <p>-правила безопасного поведения при занятиях;</p> <p>-о влиянии нарушения режима дня на организм человека;</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять прыжки в длину и высоту;</p> <p>-сгибать и разгибать руки в упоре о стену.</p> | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить упражнение – подскоки на месте в быстром темпе. | | |
| 14. | Отработка техники метания набивного мяча. ЗОЖ и его положительное влияние на организм. | 1 | Комбинированный | <p>Знать:</p> <p>-правила безопасного поведения при занятиях;</p> <p>-о положительном влиянии здорового образа жизни на организм человека;</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе;</p> <p>-метать набивной мяч (1 кг) из положения сидя из-за головы;</p> <p>-метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.</p> | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику метания малого мяча. | | |
| 15. | Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. | 1 | Контроль двигательных навыков. | <p>Знать:</p> <p>-правила безопасного поведения при занятиях;</p> <p>-о влиянии на организм закаливания;</p> <p>-правила ходьбы по разметкам, в полуприсяде.</p> <p>Уметь:</p> <p>- метать набивной мяч (1 кг) из положения сидя из-за головы;</p> <p>-преодолевать полосу из пяти</p> | Контрольный учет результата в метании набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы | Повторить технику броска и ловли большого резинового мяча на месте. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--------------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | препятствий; -метать малый мяч в цель; -бросать и ловить большой резиновый мяч на месте. | | | | |
| 16. | Подвижные игры на воздухе: «Исправь осанку!», «К своим флажкам!». Профилактика детского травматизма. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |
| 17. | Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -строевые команды; Уметь: -выполнять упражнения с мячом; -выполнять упражнения с малыми гантелями, перетягивание каната. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки. | | |
| 18. | Совершенствование навыков прыжков и метания. Р/к Спортсмены Тульского края. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -метать малый мяч на дальность с места; -преодолевать полосу из пяти препятствий; -выполнять упражнения с малыми гантелями. | Контрольный учет по преодолению полосы из пяти препятствий. | Повторить упражнения с малыми гантелями. | | |
| 19. | Формирование навыков метания в цель. Беседа: «О закаливании и его влиянии на организм» | 1 | Комбинированный | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила оказания первой помощи пострадавшему. Уметь: -перемещаться по пересеченной местности; | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику метания мяча. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--------------|---|--|---|--|--|
| | | | | -метать по горизонтальной и вертикальной цели. | | | | |
| 20. | Подвижные игры на воздухе: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!». | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |
| 21. | Формирование навыков метания, бега и прыжков. Соблюдение режима дня. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -об опасных местах при передвижении по тротуару. Уметь: -выполнять ходьбу в колонне по одному, по два; бег в быстром темпе, челночный бег; -метать малый мяч на дальность с места. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Вспомнить опасные места по дороге в школу. | | |
| 22. | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила поведения во дворе во внеурочное время. Уметь: -выполнять построение и перестроения; -выполнять упражнения: прыжки, метания, лазания и перелезания; -выполнять заданные позы и и положения тела. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить комплекс ОРУ в движении. | | |
| 23. | Развитие гибкости и ловкости. О влиянии на организм закаливания. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии на организм закаливания. Уметь: -выполнять бег и ходьбу разными | Индивидуальные и групповые упражнения. | Вспомнить упражнения на восстановление дыхания. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|-----------------|--|--|---------------------------------|--|--|
| | | | | <p>способами;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять построение и перестроения; -выполнять заданные позы и и положения тела. | | | | |
| 24. | <p>Подвижные игры на воздухе: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». Правила дыхания.</p> | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |
| 25. | <p>Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. Р/к Тульский велотрек.</p> | 1 | Комбинированный | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и успехи в учебе; -комплекс ОРУ с мячом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять строевое упражнение «основная стойка»; -выполнять лазание по наклонной скамейке. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить комплекс ОРУ с мячом. | | |
| 26. | <p>Совершенствование навыков лазания. Строевые упражнения. Профилактика утомления.</p> | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять строевое упражнение «основная стойка»; -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить строевые упражнения . | | |
| 27. | <p>Подвижные игры: «Прыгающие воробышки», «Построимся».</p> | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|----------------------------------|--|--|---|--|--|
| | Правила поведения во внеурочное и каникулярное время. Правила поведения у водоёмов. | | | Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | | | | |
| 28. | Инструктаж ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание, повороты направо, налево. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; -лазать по канату; -выполнять кувырок вперед в группировке. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику кувырка вперед. | | |
| 29 | ОРУ. Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание | 1 | Ознакомление с новым материалом. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила проведения водных процедур. Уметь: -выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами); -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить стойку на лопатках согнув ноги. | | |
| 30. | ОРУ. Упражнения в лазании. Упражнения в равновесии. Утренняя | 1 | Комбинированный | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Пионербол». Уметь: | Групповые упражнения. | Повторить правила игры. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--------------|--|--|----------------------------------|--|--|
| | гигиеническая гимнастика. | | | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | | | | |
| 31. | ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация. Движение и ещё раз движение. | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -строевые упражнения «расчет на «первый-второй», повороты переступанием, построение в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в две. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами); -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила закаливания . | | |
| 32. | Акробатические упражнения: ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Личная гигиена. | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами); -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику ходьбы и бега. | | |
| 33. | Теория: «Здоровье и физическое развитие человека». | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--------------------------------|---|---|---|--|--|
| | Акробатические упражнения: ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. | | | -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | | | | |
| 34. | ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Правила проведения водных процедур. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения строевых упражнений (построение в шеренгу, размыкание, перестроение); -комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Уметь: -выполнять упражнения на равновесие -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять лазание по канату; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги. | Контроль за выполнением стойки на лопатках согнув ноги. | Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими палками. | | |
| 35. | ОРУ. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Как одеваться в разные времена года. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить значение физической культуры для здоровья человека. | | |
| 36. | ОРУ. Стойка на голове. «Мост» с помощью партнера. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игры. | | |
| 37. | ОРУ. «Мост» с помощью партнера. Гигиена помещения. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила оказания первой помощи пострадавшим. Уметь: -выполнять упражнения на равновесие ; | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила оказания первой помощи пострадавшим. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять лазание по канату; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги | | | | |
| 38. | ОРУ. Осуществление опорного прыжка с мостика через козла или коня высотой 1 метр. | 1 | Комбинированный | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды и упражнения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику висов. | | |
| 39. | Ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов. | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |
| 40. | ОРУ Ходьба по бревну с выполнением приседаний и переходов в упор присев. | 1 | Контроль двигательных навыков. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять кувырок вперед; -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната. | Контрольный учет по подтягиванию. | Повторить правила поведения при занятиях акробатическими упражнениями. | | |
| 41. | Ходьба по бревну с выполнением стоя на колене, седов. | 1 | Контроль двигательных навыков. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; -технику прыжка в длину с места. <p>Уметь:</p> | Контрольный учет по прыжкам в длину с места. | Повторить комплекс ОРУ со скакалкой. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|-------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять команду «в обход шагом марш»; -выполнять комплекс ОРУ со скакалкой; -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната. | | | | |
| 42. | ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация. | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игр <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игры. | | |
| 43. | ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять акробатические упражнения (перекаты, лазания, висы, упоры); -выполнять ОРУ под музыку. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику перекатов. | | |
| 44. | ОРУ. Игры с метанием. Комплекс физических упражнений для правильной осанки. | 1 | Контроль двигательных навыков | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять кувырок вперед; -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната. | Контрольный учет по лазанию по канату произвольным способом. | Повторить правила поведения во время подвижных игр во дворе. | | |
| 45. | ОРУ. Подвижные игры. | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игр <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игры. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| 46. | ОРУ. Лазание по канату. Акробатические упражнения. | | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды и упражнения. Уметь: -выполнять висы стоя и лежа; -лазть по канату с захватом ногами каната. | Групповые упражнения. | | | |
| 47. | ОРУ. Закрепление техники лазания по канату с захватом ногами каната. | | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды и упражнения. Уметь: -выполнять висы стоя и лежа; -лазть по канату с захватом ногами каната. | Индивидуальные и групповые упражнения | | | |
| 48. | ОРУ. Проверка умения в лазании по канату произвольным способом. Правила безопасности поведения в каникулярное время. | | | | Контрольный учет по лазанию по канату произвольным способом. | | | |
| 49. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Поворот на месте махом вперед. Зимние виды спорта. | 1. | Ознакомление с новым материалом. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках; -передвигаться на лыжах в колонне. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила безопасност и на занятиях лыжной подготовки. | | |
| 50. | Ознакомление с | 1 | Комбинирова | Знать: | Индивидуальные и | Повторить | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|----------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|
| | техникой передвижения на лыжах. Поворот на месте махом вперед. Попеременно 2-х шажный ход. Температурный режим | | нный | -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -передвигаться на лыжах в колонне; -выполнять построение и перестроение на лыжах. | групповые упражнения. | правила переноски лыж в руках. | | |
| 51. | Ознакомление с техникой скользящего шага. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Правильное дыхание при ходьбе и беге на лыжах | 1 | Ознакомление с новым материалом. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу). | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику скользящего шага. | | |
| 52. | Отработка техники скользящего шага. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Подъем лесенкой. | 1 | Закрепление. | | Индивидуальные и групповые упражнения. | Тренироваться обувать лыжи. | | |
| 53. | Отработка техники скользящего шага. Одновременно 2-х шажный ход. Подъем лесенкой. Подъем полуелочкой. Правила проведения воздушных ванн. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; -выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, | Индивидуальные и групповые упражнения. | Тренироваться обувать лыжи. | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--------------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | построение в шеренгу). | | | | |
| 54-55 | Совершенствование скользящего шага без палок. Подъем полуелочкой. Спуск в высокой стойке. Спуск в стойке отдыха. Требования к одежде в зимнее время года. | 2 | Комбинированный | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом без палок; -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах). | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить строевые упражнения без палок. | | |
| 56. | Формирование навыков ходьбы на лыжах. Спуск в высокой стойке. Спуск в стойке отдыха. Торможение плугом. | 1 | Комбинированный | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила поведения на игровых площадках в зимнее время. Уметь: -передвигаться скользящим шагом; -выполнять строевые упражнения на лыжах ; -выполнять повороты на лыжах (поворот на месте переступанием вокруг пяток); -скреплять лыжи и палки, передвигаться приставными шагами влево и вправо. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить умение скреплять лыжи и палки. | | |
| 57. | Подъем и спуск со склона. Торможение плугом. Поворот на месте махом вперед. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -безопасный маршрут передвижения на спортивную площадку школу. Уметь: -передвигаться скользящим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения. | Контрольный учет за передвижением скользящим шагом без палок. | Повторить технику подъема и спуска со склона. | | |
| 58. | Правила поведения при несчастных случаях на лыжне с целью оказания | 1 | Закрепление. | -передвигаться скользящим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить строевые упражнения на лыжах. | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|--------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | помощи пострадавшему. Подъем и спуск со склона. | | | | | | | | |
| 59. | Отработка техники подъема и спуска со склона. Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила оказания первой помощи пострадавшим на лыжне. Уметь: | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить подъемы и спуски со склонов. | | | |
| 60. | Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс. | 1 | Контроль двигательных навыков. | -выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок; -выполнять подъем на склон; | Контрольный учет по технике спусков и подъемов без палок. | Повторить комплекс ОРУ в движении. | | | |
| 61-62 | Закрепление техники передвижения на лыжах. Правила проведения подвижных игр в зимний период. | 2 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам в зимнее время. Уметь: -выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок; -выполнять подъем на склон; | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику скользящего шага. | | | |
| 63-64. | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Дистанция до 1000м без учета времени. | 2 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику скользящего шага. | | | |
| 65. | Учет по технике подъемов и спусков. Польза закаливания в | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах: -знать о пользе закаливания зимой. | Контрольный учет техники подъемов и спусков в низкой и высокой стойках. | Повторить технику подъемов и спусков. | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--------------------------------|---|--|---|--|--|
| | зимний период. | | | Уметь: - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; - выполнять строевые упражнения на лыжах. | | | | |
| 66. | Закрепление техники передвижения на лыжах. Спортсмены Тульской области. | 1 | Закрепление. | Знать: - правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; - знать о пользе закаливания зимой. Уметь: - передвигаться скользящим и ступающим шагом; - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; - выполнять строевые упражнения на лыжах. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику скользящего шага. | | |
| 67. | Контроль прохождения дистанции на лыжах. Свободное катание с горки. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: - правила безопасного поведения при занятиях на лыжах. Уметь: - передвигаться скользящим и ступающим шагом; - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; - выполнять строевые упражнения на лыжах. | Контрольный учет прохождения дистанции 500 м | Повторить меры предупреждения опасности при занятиях физическим и упражнениями. | | |
| 68-69 | Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. | 2 | Закрепление. | | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить строевые упражнения на лыжах. | | |
| 70. | Т.б. Подвижные игры на воздухе: «Лисенок-медвежонок», «Гонки на санках», «Быстрый | 1 | Закрепление. | Знать: - правила безопасного поведения при занятиях; - правила подвижных игр. Уметь: - выполнять технику бега и ходьбы; | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|----------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|--|
| | лыжник». | | | -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | | | | |
| 71. | ОРУ со скакалкой Акробатические упражнения. Гигиена-залог здоровья | 1 | Ознакомление с новым материалом. | Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале. Уметь: -выполнять акробатические упражнения (быстрая группировка с фиксацией, кувырок вперед в группировке). | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить акробатические упражнения . | | |
| 72. | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Как одеваться в разные времена года. | 1 | Ознакомление с новым материалом. | Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - Уметь: -выполнять акробатические упражнения; -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить упражнения на равновесие. | | |
| 73. | Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Ведение мяча на месте левой и правой рукой. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игры. | | |
| 74-75. | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - Уметь: -выполнять акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами,; перекат в сторону, прогнувшись из положения лежа; -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить акробатические упражнения . | | |
| 76. | Элементы спортивных игр. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при | Групповые упражнения. | Повторить правила | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---------------------|--|---|--|--|--|
| | «Баскетбол». Ведение мяча правой и левой рукой в движении | | | занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | | игры. | | |
| 77. | Формирование навыков лазания и перелезания. | 1 | Комбинирова нный | Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - Уметь: -выполнять лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках по горизонтальной скамейке в положении лежа на животе и бедрах; -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила безопасного поведения на занятиях. | | |
| 78. | Развитие гибкости, статического и динамического развития. Многоскоки | 1 | Комбинирова нный | Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - о значении закаливания в повседневной жизни. - Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейки, лазание, перелезания). | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить о значении закаливания . | | |
| 79. | Элементы спортивных игр. «Баскетбол». | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игры. | | |
| 80. | Развитие гибкости, статического и | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения в | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| | динамического равновесия. | | | <p>гимнастическом зале;</p> <ul style="list-style-type: none"> - о значении закаливания в повседневной жизни. - Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейке, лазание, перелезания). | | ходьбы и бега. | | |
| 81. | Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Ведение мяча в баскетболе в движении по периметру зала. Броски в цель. | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игры. | | |
| 82. | Совершенствование техники упражнения с мячами. Прыжки в высоту. | 1 | Ознакомление с новым материалом | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -о правильном дыхании при ходьбе и беге. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять перебрасывание и ловлю мяча с руки на руку; метание малого мяча на дальность; -выполнять прыжки в высоту с разбега в три шага. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику прыжка с разбега. | | |
| 83. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Метание малого мяча на заданное расстояние, метание в вертикальную цель | 1 | Комбинированный | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; -о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места). | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику метания мяча в цель. | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--------------------------------|--|--|------------------------------|--|--|--|
| | с места | | | | | | | | |
| 84. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; -о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять прыжки в высоту с трех шагов. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить ОРУ с мячами. | | | |
| 85. | Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 | Контроль двигательных навыков. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять прыжки в высоту с трех шагов; -выполнять прыжки через скакалку. | Контрольный учет по прыжкам в высоту (50-60 м) | Повторить строевые команды. | | | |
| 86. | Подвижные игры на воздухе: «Бой петухов», «Подвижная цель», «Передай мяч». | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | | |
| 87. | Совершенствование техники метания малого мяча. | 1 | Контроль двигательных навыков. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; | Контрольный учет умений по метанию в цель. | Повторить технику прыжков на | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|-----------------|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>-строевые команды.</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места);</p> <p>-выполнять прыжки в высоту с трех шагов;</p> <p>-выполнять прыжки через скакалку.</p> | | скакалках. | | |
| 88. | Метание мяча. Развитие силы рук. | 1 | Комбинированный | <p>Знать:</p> <p>-правила безопасного поведения на занятиях;</p> <p>-комплекс ОРУ с гантелями.</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места);</p> <p>-выполнять упражнения с малыми гантелями.</p> | Контрольный учет по прыжкам в высоту (50-60 м) | Повторить комплекс ОРУ с гантелями. | | |
| 89. | Подвижные игры на воздухе: «Передай мяч», «Мяч соседу», «Подвижная цель». | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <p>-правила безопасного поведения при занятиях;</p> <p>-правила подвижных игр.</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять технику бега и ходьбы;</p> <p>-ориентироваться в пространстве;</p> <p>-коллективно выполнять задания.</p> | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. | | |
| 90. | Совершенствование навыков метания и ловли мяча. | 1 | Закрепление. | <p>Знать:</p> <p>-правила безопасного поведения на занятиях;</p> <p>-строевые команды,</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места, ведение мяча</p> | Индивидуальные и групповые упражнения. | Развивать силу рук упражнениями с гантелями. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--------------|---|--|---|--|--|
| | | | | на месте). | | | | |
| 91. | Подвижные игры на воздухе. Эстафета с мечами. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила проведения эстафеты.. | | |
| 92. | Развитие статического и динамического равновесия. Бег по гимнастической скамейке, по бревну; повороты, стоя на бревне | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила безопасного поведения в парках, скверах весной и летом. Уметь: -выполнять строевые команды; -выполнять комплекс ОРУ на месте; -выполнять упражнения в равновесии (бег по гимнастической скамейке, по бревну; повороты, стоя на бревне); -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие (упражнения на уменьшенной площади опоры, с закрытыми глазами). | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить ОРУ на месте. | | |
| 93. | Упражнение на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости. Ходьба, высоко поднимая бедро, переступая через набивные мячи. Многоскоки. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила закаливания весной и летом. Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие (ходьба, высоко поднимая бедро, переступая через набивные мячи); -выполнять многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу). | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила закаливания . | | |
| 94. | Бег по | 1 | Контроль | Знать: | Контрольный учет по | Повторить | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| | пересечённой местности. Отработка техники выполнения прыжков и бега. | | двигательных навыков. | -правила безопасного поведения на занятиях; -различные техники ходьбы и бега. Уметь: -выполнять строевые упражнения (построения – перестроения, повороты); -выполнять прыжки (прыжки в сторону толчком двух ног); -выполнять прыжки в длину с места. | прыжкам в длину с места. | технику прыжков . | | |
| 95. | Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -знать правила здорового образа жизни второклассника. Уметь: -выполнять прыжки (прыжок через вертикальное препятствие, прыжки через скакалку, неподвижную и качающуюся); -выполнять прыжки с разбега в яму с песком. | Контрольный учет по бегу на 30 м (девочки). | Прыжки на скакалках. | | |
| 96. | Подвижные игры на воздухе: «Волк во рву», «Космонавты», «Салки-выручалки». | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила проведения игры. | | |
| 97. | Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Уметь: -выполнять прыжки (прыжки через скакалку ноги вместе, прыжок на двух ногах с продвижением вперед, прыжок на | Контрольный учет по бегу на 30 м (мальчики). | Повторить технику прыжков на скакалке. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | препятствие). | | | | |
| 98. | Учет по прыжкам в длину с разбега. Помощь при тепловых и солнечных ударах. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды. Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега, -выполнять метание мяча в парах на дальность с места. | Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега в 5-7 м. | Повторить технику метания малого мяча. | | |
| 99. | Подвижные игры на воздухе: «Конники-спортсмены», «Бег сороконожек», встречная эстафета с палочкой. | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила проведения игры. | | |
| 100 | Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. Первая помощь при укусах насекомых. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -знать различные техники ходьбы и бега с сохранением осанки. Уметь: -выполнять прыжки с места в длину; -подтягиваться; -выполнять ОРУ при балансировке предметов. | Контрольный учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. | Повторить правила поведения на занятиях физическим и упражнениями. | | |
| 101 | Контроль по бегу на 30м. Двигательный режим школьника на каникулах. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -о двигательном режиме школьника на каникулах. Уметь: -выполнять бег с ускорением, прыжки в глубину. | Контрольный учет по бегу на 30 м | Повторить технику бега с ускорением. | | |
| 102 | Подвижные игры на воздухе: «Прыжки | 1 | Закрепление. | Знать: -правила безопасного поведения на | Групповые упражнения. | Повторить правила | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---------------------|--|--|
| | по кочкам», «Кто быстрее», «По местам». | | | занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | | проведения игры. | | |
|--|---|--|--|--|--|---------------------|--|--|

Календарно-тематическое планирование 3 класс

| № п/п | Дата | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты | | | |
|----------|------|---|--|----------------------------------|---|--|--|
| | | | | Понятия | Предметные результаты | УУД | Личностные результаты |
| 1 | | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж | Разметка, препятствие, ускорение | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 2 | | Ходьба и бег Высокий старт. Олимпийские игры: история возникновения | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Разметка, препятствие, ускорение | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|----------------------------------|---|--|--|
| 3 | | Ходьба и бег Высокий старт. Бег 30 метров – тест. Олимпийские игры: история возникновения | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Разметка, препятствие, ускорение | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 4 | | Ходьба и бег Старты из различных исходных положений | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Разметка, препятствие, ускорение | Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 5 | | Ходьба и бег Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. Бег 60 метров – учет. | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт,</i> | Разметка, препятствие, ускорение | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | <i>финиш</i> | | легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 6 | | Прыжки Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Влияние бега на здоровье | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места. | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни |
| 7 | | Прыжки Разновидность прыжков. Влияние бега на здоровье. Тула спортивная. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места. | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни |
| 8 | | Прыжки Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра | | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--|
| | | Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках | «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | | прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 9 | | Метание мяча в горизонтальную цель. Правила соревнований в метаниях. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. | 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 | П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 10 | | Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча с разбега. Правила соревнований в метаниях. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. | 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 | П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 11 | | Метание малого мяча с места на дальность и на | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная | Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику | П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|---|
| | | заданное расстояние. Олимпийское движение современности | расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | цель, набивной мяч | метания малого мяча и набивного Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 12 | | Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ Перекаты и группировка | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 13 | | Акробатика. Строевые упражнения Перекаты и группировка , кувырок вперед. Стойка на лопатках. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | изменилось?». Развитие координационных способностей | | | | |
| 14 | | Акробатика. Строевые упражнения Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Спортсмены тульского края. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 15 | | Акробатика. Строевые упражнения Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Спортивные достижения спортсменов родного края. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок, стойка. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | | | | |
| 16 | | Акробатика. Строевые упражнения Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Учёт по выполнению акробатических и строевых упражнений. | Выполнять команды: «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. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 17 | | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять команды: «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 | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | | | |
| 18 | | Висы. Строевые упражнения Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 19 | | Висы. Строевые упражнения Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Режим школьника. | 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. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни |
| 20 | | Висы. Строевые упражнения ЗОЖ и его положительное влияние на | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--|---|---|--|--|
| | | человека | согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | для укрепления здоровья | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | |
| 21-22 | | Висы. Строевые упражнения Переутомление и его предупреждение у младших школьников ОРУ со скакалками. Подтягивание в висе-учёт. | 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. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни |
| 23-24 | | Висы. Строевые упражнения Спортсмены Тульского края ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | 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 | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|---|
| | | | скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | 6 | | |
| 25 | | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии Двигательный режим школьника | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Передвижение противоходом. Гимнастически конь. Лазание. | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 26 | | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии Игра «Посадка картофеля». | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных | Передвижение противоходом Гимнастически конь. Лазание. | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|---|
| | | | способностей | | | | |
| 27 | | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по канату. Требования к одежде на занятиях в разных условиях. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание по канату | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 28 | | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии Лазание по наклонной скамейке, стенки, канату. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание. | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 29 | | Опорный прыжок, | Передвижение по | Передвижение | Выполнять упражнения | П. Уметь лазать по гимнастической | Внутренняя позиция |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|---|
| | | лазание, упражнения в равновесии Правильная осанка и её значение для здоровья человека и хорошей учёбы. | диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | противоходом. Гимнастически конь. Лазание. | на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 30 | | Опорный прыжок, Лазание (учёт), упражнения в равновесии Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Передвижение противоходом. Гимнастически конь. Лазание. | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 31 | | Подвижные игры. Правила | ОРУ в движении. Игры: «Пустое | Пройденные названия | Называть игры и формулировать их | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Внутренняя позиция школьника на основе |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|---|
| | | поведения и предупреждения травматизма во время занятий | место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | качеств и подвижных игр. | правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 32 | | Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для учёбы и отдыха. | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 33 | | Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34 | | Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|---|
| | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Профилактика переутомления | скоростно-силовых способностей | | упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 35 | | Подвижные игры с мячом Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 36 | | Подвижные игры с мячом Значение правильного дыхания. | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 37 | | Подвижные общеразвивающие игры Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести. | ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести. | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | травматизма во время занятий | поставленной задачей и условиями ее решения. | |
| 38 | | Общеразвивающие подвижные игры Профилактика детского травматизма. | ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 39 | | Подвижные игры на основе волейбола с метанием, передачей и ловлей мяча. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 40 | | Подвижные игры Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 41 | | Подвижные игры Стойки игрока и перемещения. | ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и | Пройденные названия качеств и | Называть игры и формулировать их правила; | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного | Внутренняя позиция школьника на основе положительного |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|---|
| | | Прыжки через скакалку – тест. | выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат. | подвижных игр. | организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий выполнять ловлю мяча через сетку, продемонстрировать прыжки через скакалку. | сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 42 | | Передача мяча сверху двумя руками | ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 43 | | Подвижные игры Передача мяча сверху двумя руками | ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 44 | | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – | ОРУ в движении. Передача мяча через сетку двумя руками 3 метровой | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|---|
| | | учет. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты пульса. | линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | | занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 45 | | ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. | ОРУ Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 46 | | Подвижные игры с мячом ОРУ с гимнастической палкой. Симметричные положения палки. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 47 | | Подвижные общеразвивающие игры Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | ОРУ. Игры: «Карусель», «Космонавты» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | предупреждения травматизма во время занятий | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | |
| 48-49 | | Подвижные игры со скакалками Народные игры Правила поведения во внеурочное и каникулярное время в зимний период | ОРУ. Игры: «Алфавит», «Люлька». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 50 | | Вводный. Значение лыжной подготовки. | Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке. | Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка | Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря. | П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 51 | | Т.Б. Скользящий шаг Техника передвижения скользящим шагом. Значение занятий на лыжах для здоровья человека. | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним. | Скользящий шаг | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------------------|--|---|---|
| | | | | | | <p>учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> | |
| 52 | | <p>Скользкий шаг</p> <p>Правильное дыхание при ходьбе и беге на лыжах.</p> | <p>Техника передвижения скользким шагом.</p> <p>Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.</p> | Скользкий шаг | <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> |
| 53 | | <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Спуск на лыжах в основной стойке.</p> <p>Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений</p> | <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуск на лыжах в основной стойке.</p> | Попеременный двухшажный ход | <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике</p> | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------------------|---|---|--|
| | | | | | выполнения лыжных ходов. | владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 54 | | Попеременный двухшажный ход Скользкий шаг без палок. Температурный режим. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. | Попеременный двухшажный ход | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 55 | | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. | Попеременный двухшажный ход | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 56 | | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | <p>П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений</p> <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 57 | | Попеременный двухшажный ход Техника спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 58 | | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| | | Торможение плугом. | основной стойке. | | универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 59 | | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой(учёт). Положительное влияние закаливания на здоровье, настроение, успехи в учёбе. | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 60 | | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Техника подъема «лесенкой» и «полуёлочкой». Скользящий и ступающий шаг. | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема «лесенкой». Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 61 | | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Техника подъема «лесенкой» и «полуёлочкой». Скользящий и ступающий шаг. Прохождение дистанции 1,5км. Зимняя олимпиада в г.Сочи. | Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 62 | | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. П/и «Быстрый лыжник» | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|---|
| | | | | | | выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | |
| 63 | | Совершенствование техники скольжения. Поворот переступанием в движении. Правила поведения при несчастных случаях на лыжне, с целью оказания помощи пострадавшему. | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 64 | | Техника подъемов и спусков на склоне. Высокая и низкая стойка лыжника. Скользящий и ступающий шаг. Правила проведения подвижных игр в зимний период. | Подъем и спуск на склоне | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | | <p>терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> | |
| 65 | | <p>Техника подъемов и спусков на склоне.</p> <p>Высокая и низкая стойка лыжника.</p> <p>Скользкий и ступающий шаг</p> <p>Зимние виды спорта</p> | <p>Подъем и спуск на склоне</p> | | <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> |
| 66 | | <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Техника подъемов и спусков на склоне.</p> <p>Спортсмены</p> | <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Развитие выносливости.</p> | | <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|---|
| | | Тульской области. | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 67 | | Техника передвижения на лыжах. Учёт умений по технике подъёмов и спусков. Спортивные достижения олимпийцев России в олимпиаде 2014г. | Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 68 | | Техника передвижения на лыжах. Спуск в низкой стойке, подъём ступающим шагом. | Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> | <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> | |
| 69 | | <p>Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.</p> | <p>Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.</p> | | <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---------------------|--|---|---|
| 70 | | Подъем и спуск на склоне. Произвольное катание с горы. | Подъем и спуск на склоне | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 71 | | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
| 72 | | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------------------------------|--|---------------------|---|---|--|
| | | | рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | смещением игроков | баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 73 | | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 74 | | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 75 | | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 76 | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
| 77 | Подвижные игры на основе баскетбола Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
| 78 | Подвижные игры на основе баскетбола Стойки, передвижения, повороты, | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---------------------|--|---|---|
| | | остановки. Подтягивание из виса – тест. | движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | ориентирование в пространстве. | в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | |
| 79 | | Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 80 | | Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте и с шагом. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 81 | | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---------------------|--|---|---|
| | | | левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | силовых способностей, ориентирование в пространстве. | К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | |
| 82 | | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 83 | | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 84 | | Ведение мяча в движении. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---------------------|--|---|---|
| | | | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | язык и общие интересы. |
| 85 | | Ведение мяча с изменением направления, в движении с заданиями. Ведение мяча – учет. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 86 | | Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки». | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 87 | | Бросок мяча в движении. ОРУ. Ведение мяча на | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---------------------|--|---|---|
| | | месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат. | квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 88 | | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движения. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 89 | | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 90 | | Т/б на уроках л/а | Инструктаж по Т/Б | | Освоить подвижные | П. Правильно выполнять основные | Оказывать |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|---|
| | | и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега. | на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой | | игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | движения в прыжках; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 91 | | ОРУ. Прыжок в высоту с разбега | ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.. | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 92 | | Выполнение прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- | П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|----------|--|--|---|
| | | | 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты. | | силовых способностей, ориентирование в пространстве. | характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | |
| 93 | | Бег в чередовании с ходьбой. | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок» | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 94 | | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. Переменный бег | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву» | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 95 | | Ходьба и бег | Ходьба через | Ходьба с | Распределять свои силы | П. Правильно выполнять основные | Развитие мотивов |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------|--|---|---|---|--|
| | | | несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | препятствиями. Круговая эстафета. | во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 96 | | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 97 | | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

| | | | | | | | |
|-----|--|---------------------|--|---|---|---|--|
| 98 | | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Бег на результат | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 99 | | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 100 | | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и | П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

| | | | | | | | |
|-----|--|---------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | | приземляться. | оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | |
| 101 | | Прыжки | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 102 | | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Метание 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 | П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Кол-во часов | Дата |
|------------------------------------|---|--|--|------------------|------|
| <u>Лёгкая атлетика</u> | | | | <u>9</u> | |
| 1 | Введение в предмет. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. | Инструктаж по ТБ при ходьбе и беге. Игра «Смена сторон». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | 1 | |
| 2 | Ходьба и бег | Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. КУ на развитие физических качеств. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | 1 | |
| 3 | Ходьба и бег. Учет бега на 30м. | Развитие быстроты и внимания, формирование чувства коллективизма. | Бег 30 м мальчики: 5.0-5.5-6.0; девочки: 5.2-5.7-6.0 | 1 | |
| 4 | Прыжки в длину с места. Учет бега на 60м. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с раз бега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно но приземляться. Бег 60 м мальчики: 10.0; девочки 10.5 | 1 | |
| 5 | Прыжки в длину с места. Бег. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно но приземляться. | 1 | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. | игра с прыжками «С кочки на кочку». | соблюдать правила игры | 1 | |
| 7 | Ловля и бросок мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | 1 | |
| 8 | Ловля и бросок мяча. Учет метания в цель. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет) | 1 | |
| 9 | Ловля, передача мяча. | Игры с метанием мяча «Охотники и утки» | знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| <u>Кроссовая подготовка</u> | | | | <u>10</u> | |
| 10 | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. ОРУ на развитие выносливости. ТБ во время проведения уроков. | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | 1 | |

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|------------------|--|
| 11 | Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | 1 | |
| 12 | Подвижные игры | Игра с бегом «Белые медведи», игра с прыжками «Салки в приседе» | знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 13 | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра «день и ночь». | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | 1 | |
| 14 | Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | 1 | |
| 15 | Подвижные игры | Игра «Передача мяча в колоннах», «Перестрелка» | знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 16 | Бег по пересеченной местности Игра «На буксире». | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | 1 | |
| 17 | Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь». | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | 1 | |
| 18 | Подвижные игры | Игра с бегом «Встречная эстафета с мячом», игра с прыжками «Салки в приседе». | знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 19 | Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км | Кросс 1 км по пересеченной местности без учета времени. Игра «Охотники и зайцы». | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | 1 | |
| <i>Гимнастика</i> | | | | <u>18</u> | |
| 20 | Акробатика. Строевые упражнения. | Инструктаж по ТБ по гимнастике. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | 1 | |
| 21 | Строевые упражнения. Бросок набивного мяча. | Игра «Передача мяча в колоннах», Игры с метанием мяча «Охотники и утки» | знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 22 | Строевые упражнения и упражнения на равновесие. | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | 1 | |
| 23 | Акробатика. Строевые упражнения и на равновесие. | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | 1 | |
| 24 | Строевые упражнения. | Игра с бегом «Салка дай руку», эстафеты с бегом. | знать правила игры и соблюдать их | 1 | |

| | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|-----------------|--|
| 25 | Акробатика. Упражнения на равновесие. | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | 1 | |
| 26 | Вис на согнутых руках. | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля». | Уметь выполнять висы и упоры. | 1 | |
| 27 | Вис, согнув ноги. | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля». | Уметь выполнять висы и упоры. | 1 | |
| 28 | Вис прогнувшись. | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля». | Уметь выполнять висы и упоры. | 1 | |
| 29 | Висы. Контроль поднимания ног в виси | Эстафета с обручем и пролезанием, игра с прыжками «Паращютисты». | Поднимание ног в виси: «5»-12, «4»-8, «3»-2; | 1 | |
| 30 | Вис прогнувшись. Контроль подтягивания | ОРУ с предметами. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в виси, подтягивание в виси. | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в виси. Подтягивание: «5»-5, «4»-3, «3»-1 | 1 | |
| 31 | Опорный прыжок, лазание по канату | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | 1 | |
| 32 | Гимнастика | Игры: «Кружилиха», «Перестрелка». | Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 33 | Опорный прыжок. Метание малого мяча. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Игра «Прокати быстрее мяч». | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | 1 | |
| 34 | Перетягивание каната. | Перетягивание каната. Тестирование наклоны вперёд из положения сидя. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | 1 | |
| 35 | Лазание по канату в три приёма. | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | 1 | |
| 36 | Лазание по канату. Бросок набивного мяча. | Игра с бегом «Салка дай руку», эстафеты с бегом. | Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 37 | Лазание по канату. Бег. Оценка техники лазанья по канату. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | 1 | |
| <u>Подвижные игры</u> | | | | <u>6</u> | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|------------------|--|
| 38 | ТБ при проведении подвижных игр. | Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом. | Знать правила БП при подвижных играх | 1 | |
| 39 | Ловля и передача мяча на месте. | Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Игра «Гонка мяча по кругу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием. | 1 | |
| 40 | Ловля и передача мяча в движении | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, в медленном беге. | Владеть мячом: держание, передача, ловля. | 1 | |
| 41 | Передача мяча в парах. | Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок одной рукой по воротам. П/и «Вызови по имени». | Ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте и в движении. | 1 | |
| 42 | Ловля и передача мяча в парах. | Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ног. Игра «Перестрелка» | Ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте и в движении | 1 | |
| 43 | Ловля, передача и бросок мяча. | Ловля, передача и броски мяча в движении. Бросок мяча в цель. Игра «Борьба за мяч». | Ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте и в движении | 1 | |
| <u>Подвижные игры на основе баскетбола</u> | | | | <u>5</u> | |
| 44 | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. | Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски. | 1 | |
| 45 | Ведение мяча с изменением направления. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски. | 1 | |
| 46 | Ведение мяча с изменением скорости. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Овладей мячом». Урок-игра. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски. | 1 | |
| 47 | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски, играть в мини-баскетбол. | 1 | |
| 48 | Ловля и передача мяча в кругу. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски, играть в мини-баскетбол. | 1 | |
| <u>Лыжная подготовка</u> | | | | <u>21</u> | |
| 49 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники передвижения и торможения на лыжах | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|---|--------------------------|---|--|
| 50 | Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 52 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 54 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 55 | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой» | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 56 | Спуски с пологих склонов | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 57 | Учет навыков спуска со склона. | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 58 | Совершенствование техники скольжения на лыжах. Учет техники подъема «полуелочкой» | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 59 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 60 | Торможение плугом | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 61 | Торможение упором | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 62 | Повороты переступанием в движении. | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения | Скользи как можно дальше | 1 | |
| 63 | Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Скользи как можно дальше | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| | основной стойке. Самоконтроль. | | | | |
| 64 | Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | | 1 | |
| 65 | Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | | 1 | |
| 66 | Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | | 1 | |
| 67 | Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | . Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | | 1 | |
| 68 | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | | 1 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|-----------------|--|
| | одновременном бесшажном ходе. | | | | |
| 69 | Соревнования на дистанции 1км с раздельным стартом <u>Мальчики:</u> «5» - 7.30; «4» - 8.30; «3» - 9.30; <u>Девочки:</u> «5» - 8.00; «4» - 9.00; «3» - 9.30; | Освоение техники лыжных ходов. Игровые упражнения Выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | | 1 | |
| <u>Подвижные игры на основе баскетбола</u> | | | | <u>4</u> | |
| 70 | Ловля и передача мяча в кругу. Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом | ОРУ. Ведение и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу». Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять броски в процессе подвижных игр. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски. | 1 | |
| 71 | Ведение мяча руками попеременно Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди . Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, выполнять броски по кольцу. | 1 | |
| 72 | Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в цель. Ведение мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ. Бросок мяча в цель (по воротам). Ведение мяча. С/и «Мини-гандбол» . Броски мяча в кольцо двумя руками от груди . Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять броски в цель. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски. | 1 | |
| 73 | Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом Контроль выполнения броска мяча снизу в баскетбольное кольцо с 3м | ОРУ. Бросок мяча в цель (по воротам). Ведение мяча . Броски мяча в кольцо двумя руками от груди . Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять броски в цель. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски. | 1 | |
| <u>Легкая атлетика</u> | | | | <u>9</u> | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|---|--|-----------|--|
| 74 | Строевые упражнения. Метание теннисного мяча. | Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания. Урок-игра. | Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного. | 1 | |
| 75 | Строевые упражнения. Бросок набивного мяча. | Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность и заданное расстояние. | Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного. | 1 | |
| 76 | Строевые упражнения. Техника метания и ловли малого мяча | Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания. | Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного. | 1 | |
| 77 | Строевые упражнения. Совершенствование навыков метания, бега и прыжков | Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность и заданное расстояние. Урок-игра. | Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного. | 1 | |
| 78 | Прыжки в длину с места. Бег | Прыжки в длину с места. Бег 30м, 60м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см. | Уметь правильно выполнять прыжки. | 1 | |
| 79 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Прыжки в длину с места. Бег 30м, 60м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см. | Уметь правильно выполнять прыжки. | 1 | |
| 80 | Прыжки в высоту с места. Бег. | Прыжки в высоту с места с точным приземлением. Бег 30м, 60м.. Урок-игра. | Уметь правильно выполнять прыжки. | 1 | |
| 81 | Совершенствование техники прыжков в высоту с места. Бег. | Прыжки в высоту с разбега с точным приземлением. Бег 30м, 60м. | Уметь правильно выполнять прыжки. | 1 | |
| 82 | Урок-соревнование. Прыжки в высоту с места. Сдача нормативов | Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту. | Уметь правильно выполнять прыжки. | 1 | |
| Подвижные игры | | | | 20 | |
| 83 | Бросок теннисного мяча на дальность. | Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Невод», «Пустое место» | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 84 | Бросок набивного мяча | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. . Игра «Невод», «Пустое место» | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 85 | Учет броска мяча в горизонтальную цель. | Бросок мяча на дальность. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Зачет - из 5 попыток 3 попадания | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 86 | Встречная эстафета. Учет | Бег на скорость 30м, 60м. Игра «Кот и мыши». Развитие | Уметь правильно выполнять основные | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | бега на 30м | скоростных способностей. Бег (30м) мальчики: 5.0-5.5-6.0; девочки: 5.2-5.7-6.0 | движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила игры , соблюдать их | | |
| 87 | Круговая эстафета. Учет бега на 60м | Бег на результат 30, 60м. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.. Бег (60м). Мальчики: 10.0; девочки: 10.5 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. Знать правила игры , соблюдать их | 1 | |
| 88 | Эстафеты с обручами | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 89 | Развитие координационных способностей. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. КУ на развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 90 | Развитие координационных способностей. | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. КУ на развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 91 | Чередование бега и ходьбы | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. КУ на развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 92 | Игры с мячом «Прыжки по полосам». | Равномерный бег мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра «Салки на марше»., | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 93 | Игры с мячом «Салки на марше» | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Игра «Волк во рву» | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 94 | Игры с мячом «Волк во рву». | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Игра «Салки на марше»., | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 95 | Игры с мячом. Эстафеты с обручами. | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба). ОРУ | Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 96 | Кросс 1 км по пересеченной местности без учета времени | Игра «Охотники и зайцы», «Удочка», «Волк во рву» | Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 97 | Игры с мячом «Подбрось – поймай», | Мяч в корзину. Игры: «Кто дальше бросит». | Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 98 | Игры с мячом. Мяч в | Игры: « Попади в мяч», «Кто дальше бросит». | Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |

| | | | | | |
|-----|--|--|-----------------------------------|---|--|
| | корзину. | | | | |
| 99 | Игры с мячом. Перестрелка. | Мяч в корзину. Игры « Попади в цель», | Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 100 | Развитие координации и силы. Преодолей лабиринт. | Мяч в корзину. Игры « Попади в мяч», «Невод» | Знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 101 | Развитие координации и силы. «Белые медведи» | Преодолей лабиринт. «Перестрелка» | знать правила игры и соблюдать их | 1 | |
| 102 | Развитие координации и силы. «Космонавты». | Преодолей лабиринт. «Перестрелка», « Мяч в корзину», « Попади в мяч» | знать правила игры и соблюдать их | 1 | |