

Календарно – тематическое планирование.

№ 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-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	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		
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	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях;	Контрольный учет по технике бега с высоким подниманием бедра.	Повторить ОРУ на месте для		

	культура у древних народов, ритуальные танцы и обряды.			-технику различных видов бега. Уметь: -выполнять технику бега с высоким подниманием бедра; Знать Ф.К. древних народов. -«челночный» бег;		координации и движений.		
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!», «Пишущая машинка», «Салки с прыжками на одной ноге». Правила безопасного поведения на улице	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.		
13.	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук. Р/к Тула спортивная.	1	Комбинированный.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии нарушения режима дня на организм человека; Уметь: -выполнять прыжки в длину и высоту; -сгибать и разгибать руки в упоре о стену.	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	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на организм человека; Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (1кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику метания малого мяча.		
15.	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии на организм закаливания; -правила ходьбы по разметкам, в полуприсяде. Уметь:	Контрольный учет результата в метании набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы	Повторить технику броска и ловли большого резинового мяча на		

				<ul style="list-style-type: none"> - метать набивной мяч (1 кг) из положения сидя из-за головы; -преодолевать полосу из пяти препятствий; -метать малый мяч в цель; -бросать и ловить большой резиновый мяч на месте. 		месте.		
16.	Подвижные игры на воздухе: «Исправь осанку!», «К своим флажкам!». Профилактика детского травматизма.	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.		
17.	Преодоление полосы препятствий. Совершенствовани е техники метания малого мяча в цель.	1	Закрепление.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -строевые команды; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения с мячом; -выполнять упражнения с малыми гантелями, перетягивание каната. 	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.		
18.	Совершенствовани е навыков прыжков и метания. Р/к Спортсмены Тульского края.	1	Контроль двигательны х навыков.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метать малый мяч на дальность с места; -преодолевать полосу из пяти препятствий; -выполнять упражнения ч 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	1	Комбинирова нный	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила оказания первой помощи пострадавшему. 	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику метания мяча.		

	организм»			Уметь: -перемещаться по пересеченной местности; -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 положения тела.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить комплекс ОРУ в движении.		
23.	Развитие гибкости и ловкости. О влиянии на	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях;	Индивидуальные и групповые упражнения.	Вспомнить упражнения на		

	организм закаливания.			-о влиянии на организм закаливания. Уметь: -выполнять бег и ходьбу разными способами; -выполнять построение и перестроения; -выполнять заданные позы и и положения тела.		восстановление дыхания.		
24.	Подвижные игры на воздухе: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». Правила дыхания.	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.		
25.	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. Р/к Тульский велотрек.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и успехи в учебе; -комплекс ОРУ с мячом. Уметь: -выполнять строевое упражнение «основная стойка»; -выполнять лазание по наклонной скамейке.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить комплекс ОРУ с мячом.		
26.	Совершенствование навыков лазания. Строевые упражнения. Профилактика утомления.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять строевое упражнение «основная стойка»; -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые упражнения		
27.	Подвижные игры:	1	Закрепление.	Знать:	Групповые упражнения.	Повторить		

	«Прыгающие воробышки», «Построимся». Правила поведения во внеурочное и каникулярное время. Правила поведения у водоёмов.			-правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		правила игр.		
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.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения при	Групповые упражнения.	Повторить правила		

	Упражнения в равновесии. Утренняя гигиеническая гимнастика.			занятиях; -правила игры «Пионербол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		игры.		
31.	ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация. Движение и ещё раз движение.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -строевые упражнения «расчет на «первый-второй», повороты переступанием, построение в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в две. 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 правила закаливания.		
32.	Акробатические упражнения: ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Личная гигиена.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; 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 технику ходьбы и бега.		

33.	Теория: «Здоровье и физическое развитие человека». Акробатические упражнения: ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	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.		
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.	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.	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.	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	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила оказания первой		

				<p>пострадавшим.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 		помощи пострадавшим.		
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	1	Контроль двигательных	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на 	Контрольный учет по прыжкам в длину с	Повторить комплекс		

	на колене, седов.		х навыков.	занятиях; -технику прыжка в длину с места. Уметь: -выполнять команду «в обход шагом марш»; -выполнять комплекс ОРУ со скакалкой; -выполнять висы стоя и лежа; -лазть по канату с захватом ногами каната.	места.	ОРУ со скакалкой.		
42.	ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игр Уметь: -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.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -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	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять кувырок вперед; -выполнять висы стоя и лежа; -лазть 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.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игр Уметь: -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; -лазать 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; -лазать 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.	1.	Ознакомление с новым материалом.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила безопасности на		

	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Поворот на месте махом вперед. Зимние виды спорта.			лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках; -передвигаться на лыжах в колонне.		занятиях лыжной подготовки.		
50.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Поворот на месте махом вперед. Попеременно 2-х шажный ход. Температурный режим	1	Комбинированный	Знать: -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.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить 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.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренироваться обувать		

	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем лесенкой. Подъем полуелочкой. Правила проведения воздушных ванн.			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).		лыжи.		
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.	1	Контроль двигательны	Знать: -правила безопасного поведения при	Контрольный учет за передвижением	Повторить технику		

	Торможение плугом. Поворот на месте махом вперед.		х навыков.	занятиях на лыжах; -безопасный маршрут передвижения на спортивную площадку школу. Уметь:	скользящим шагом без палок.	подъема и спуска со склона.		
58.	Правила поведения при несчастных случаях на лыжне с целью оказания помощи пострадавшему. Подъем и спуск со склона.	1	Закрепление.	-передвигаться скользящим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые упражнения на лыжах.		
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	2	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах. Уметь:	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику скользящего шага.		

	до 1000м без учета времени.			-передвигаться скользящим и ступающим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения.				
65.	Учет по технике подъемов и спусков. Польза закаливания в зимний период.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -знать о пользе закаливания зимой. Уметь: - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; -выполнять строевые упражнения на лыжах.	Контрольный учет техники подъемов и спусков в низкой и высокой стойках.	Повторить технику подъемов и спусков.		
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	2	Закрепление.		Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые		

	ходьбе и беге на лыжах.					упражнения на лыжах.		
70.	Т.б. Подвижные игры на воздухе: «Лисенок-медвежонок», «Гонки на санках», «Быстрый лыжник».	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.		
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	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить акробатические упражнения .		

				(перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами,; перекач в сторону, прогнувшись из положения лежа; -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.				
76.	Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Ведение мяча правой и левой рукой в движении	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.		
77.	Формирование навыков лазания и перелезания.	1	Комбинированный	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	Комбинированный	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.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при	Групповые упражнения.	Повторить правила		

	«Баскетбол».			занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		игры.		
80.	Развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	1	Закрепление.	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 скамейке, лазание, перелезание).	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику ходьбы и бега.		
81.	Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Ведение мяча в баскетболе в движении по периметру зала. Броски в цель.	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.		
82.	Совершенствование техники упражнения с мячами. Прыжки в высоту.	1	Ознакомление с новым материалом	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о правильном дыхании при ходьбе и беге. Уметь: -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	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения на	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику		

	выполнения упражнений с мячами. Метание малого мяча на заданное расстояние, метание в вертикальную цель с места			занятиях; -о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места).		метания мяча в цель.		
84.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке. Уметь: -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.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды. Уметь: -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»,	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях;	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		

	«Подвижная цель», «Передай мяч».			-правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.				
87.	Совершенствование техники метания малого мяча.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды. Уметь: -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 умений по метанию в цель.	Повторить технику прыжков на скакалках.		

88.	Метание мяча. Развитие силы рук.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -комплекс ОРУ с гантелями. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять упражнения с малыми гантелями.	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.	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.		
90.	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды, Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места, ведение мяча на месте).	Индивидуальные и групповые упражнения.	Развивать силу рук упражнениями с гантелями.		
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;	Групповые упражнения.	Повторить правила проведения эстафеты..		

				-коллективно выполнять задания.				
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 пересечённой местности. Отработка техники выполнения прыжков и бега.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -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);	Контрольный учет по прыжкам в длину с места.	Повторить технику прыжков .		

				-выполнять прыжки в длину с места.				
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 препятствие).	Контрольный учет по бегу на 30 м (мальчики).	Повторить технику прыжков на скакалке.		
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	Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега в 5-7 м.	Повторить технику метания малого мяча.		

				дальность с места.				
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 по кочкам», «Кто быстрее», «По местам».	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.		

