

## 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				
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>								
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	
<b>Гимнастика (18 часов)</b>								
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 колонну 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>	<p>содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>		
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,	

	<p>вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Чем знаменита Тула для велоспорта.</p>			<p>равновесии</p>	<p>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>мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей</p>	
34-36	<p>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)</p>		<p>лазать по гимнастической стенке, скамейке.</p>	<p>Выполнять упражнения в равновесии</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>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	<p>Развитие силовых способностей</p>	
37-39	<p>Лазание по гимнастической стенке Ходьба по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и</p>	3	<p>лазать по гимнастической стенке, канату;</p>	<p>Выполнять упражнения</p>	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам</p>	<p>Перелезание через горку матов Развитие силовых способностей</p>	<p>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.</p>

	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.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</b>								
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.
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>								
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 упражнения

					<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			
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</b>								
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
<b>Подвижные игры (13 часов)</b>								
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	действительности 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 координационных 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 координационных 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	
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>								
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"> <li>-выполнять построение и перестроения;</li> <li>-выполнять заданные позы и и положения тела.</li> </ul>				
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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила подвижных игр.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять задания.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и успехи в учебе;</li> <li>-комплекс ОРУ с мячом.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять строевое упражнение «основная стойка»;</li> <li>-выполнять лазание по наклонной скамейке.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять строевое упражнение «основная стойка»;</li> <li>-выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила подвижных игр.</li> </ul>	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"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять задания.</li> </ul>				
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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-строевые упражнения «расчет на «первый-второй», повороты переступанием, построение в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в две.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами);</li> <li>-выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей;</li> <li>-выполнять кувырок вперед в группировке;</li> <li>-выполнять стойку на лопатках согнув ноги.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами);</li> <li>-выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей;</li> <li>-выполнять кувырок вперед в группировке;</li> <li>-выполнять стойку на лопатках согнув ноги.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> </ul>	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"> <li>-выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей;</li> <li>-выполнять лазание по канату;</li> <li>-выполнять кувырок вперед в группировке;</li> <li>-выполнять стойку на лопатках согнув ноги</li> </ul>				
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"> <li>-правила безопасного поведения на занятиях;</li> <li>-строевые команды и упражнения.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять висы стоя и лежа;</li> <li>-лазать по канату с захватом ногами каната.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила подвижных игр.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять задания.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения на занятиях.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять кувырок вперед;</li> <li>-выполнять висы стоя и лежа;</li> <li>-лазать по канату с захватом ногами каната.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения на занятиях;</li> <li>-технику прыжка в длину с места.</li> </ul> <p>Уметь:</p>	Контрольный учет по прыжкам в длину с места.	Повторить комплекс ОРУ со скакалкой.		

				<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять команду «в обход шагом марш»;</li> <li>-выполнять комплекс ОРУ со скакалкой;</li> <li>-выполнять висы стоя и лежа;</li> <li>-лазть по канату с захватом ногами каната.</li> </ul>				
42.	ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация.	1	Закрепление.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила игр</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять задания.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять акробатические упражнения (перекаты, лазания, висы, упоры);</li> <li>-выполнять ОРУ под музыку.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять кувырок вперед;</li> <li>-выполнять висы стоя и лежа;</li> <li>-лазть по канату с захватом ногами каната.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила игр</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять задания.</li> </ul>	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. 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.			гимнастическом зале; - о значении закаливания в повседневной жизни. - Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейке, лазание, перелезание).		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 выполнения упражнений с мячами. Метание малого мяча на заданное расстояние, метание в вертикальную цель	1	Комбинированный	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).	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"> <li>-правила безопасного поведения на занятиях;</li> <li>-о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места);</li> <li>-выполнять прыжки в высоту с трех шагов.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения на занятиях;</li> <li>-строевые команды.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места);</li> <li>-выполнять прыжки в высоту с трех шагов;</li> <li>-выполнять прыжки через скакалку.</li> </ul>	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"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила подвижных игр.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять задания.</li> </ul>	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		
87.	Совершенствование техники метания малого мяча.	1	Контроль двигательных навыков.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения на занятиях;</li> </ul>	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	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	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	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	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	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Р.</b> 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
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.	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Р.</b> 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
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	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. <b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. <b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> 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» –	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> 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. Гимнастический конь. Лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> 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 Гимнастический конь. Лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> 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). Перелазание 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.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> 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). Перелазание 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.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> 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 <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> 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	<b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> 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 <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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;	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> 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 <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> 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 <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь правильно передвигаться на лыжах. <b>К.</b> Управление коммуникацией – адекватно использовать речь <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений <b>К.</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Р.</b> 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><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> 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><b>Р.</b> 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><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> 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. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
54		Попеременный двухшажный ход Скользящий 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.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений <b>К.</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	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.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.
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	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при	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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> 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><b>Р.</b> 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><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> 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><b>Р.</b> 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><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> 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><b>Р.</b> 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><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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><b>Р.</b> 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><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> 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><b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> 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 <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> 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			<b>Р.</b> 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	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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,	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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-	<b>П.</b> 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.	<b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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,	<b>П.</b> 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 <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> 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 <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> 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	<b>П.</b> 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; <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> 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-	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> 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.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> 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		<b>Ходьба и бег</b>	Ходьба через	Ходьба с	Распределять свои силы	<b>П.</b> 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 <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> 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		<b>Ходьба и бег</b>	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	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> 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		<b>Ходьба и бег</b>	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	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> 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		<b>Ходьба и бег</b>	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	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> 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		<b>Прыжки</b>	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.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> 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		<b>Прыжки</b>	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	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> 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		<b>Прыжки</b>	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.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> 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		<b>Метание мяча</b>	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	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> 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
<b><u>Лёгкая атлетика</u></b>				<b><u>9</u></b>	
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 разбега 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	
<b><u>Кроссовая подготовка</u></b>				<b><u>10</u></b>	
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	
<b><i>Гимнастика</i></b>				<b><u>18</u></b>	
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	
<b><u>Подвижные игры</u></b>				<b>6</b>	

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	
<b><u>Подвижные игры на основе баскетбола</u></b>				<b><u>5</u></b>	
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	
<b><u>Лыжная подготовка</u></b>				<b><u>21</u></b>	
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 <b><u>Мальчики:</u></b> «5» - 7.30; «4» - 8.30; «3» - 9.30; <b><u>Девочки:</u></b> «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	
<b><u>Подвижные игры на основе баскетбола</u></b>				<b><u>4</u></b>	
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	
<b><u>Легкая атлетика</u></b>				<b><u>9</u></b>	

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	
<b>Подвижные игры</b>				<b>20</b>	
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	