Календарно-тематическое планирование на 2012-2013 учебный год 27страниц

Физическая культура 4 классы (102 час)

| **№**  **По**  **по-**  **ряд-**  **ку** | **№**  **уро-**  **ка**  **в те-**  **ме** | **Дата** | **Тема урока/**  **Задачи урока** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Спортивный**  **инвентарь и оборудование** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **УУД: П. – познавательные, Р- регулятивные,**  **К – коммуникативные, Л – личностные**  **П**. Овладение базовыми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  **Р.**Волеваясаморегуляция, как контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  **К**. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог, взаимодействовать с товарищами  **Л**. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |  |
|  | 1 |  | **«Легкая атлетика» (22 часов)**ИТБ Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями  Техника высокого старта и бега по дистанции. | Раскрывать значение мер безопасности при занятиях спортом.  Знать гигиенические требования к комплекту одежды и спортивной обуви на уроке.  Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.  Измерять частоту пульса в покое и после физической нагрузки.  Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. | Документация ИТБ  секундомер |
|  | 2 |  | Правила безопасности на соревнованиях при беге, прыжках и метаниях.  Разучить технику метания мяча с места  Тест - Бег30м. – контроль за развитием быстроты | ***Излагать*** правила предупреждения травматизма и ***руководствоваться*** ими на уроках физкультуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс.  Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях соревновательной деятельности.  Выполнять финиширование в беге на короткую дистанцию. | Разметка площадки, финишные ориентиры  ( конусы),  теннисные мячи  секундомер |
|  | 1 |  | **Плавание** ИТБ на воде  Ознакомление с водой и её свойствами | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять основные способы вхождения в воду |  |
|  | 3 |  | Развивать скоростно-координационные способности организма.  Совершенствовать технику метания мяча с места. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков и метании. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях  Выполнять бег с последующим ускорением на отрезки по 10 м из различных исходных положений  Характеризовать и демонстрировать технику метания малого мяча из-за головы. | 4 цветных предмета,  ориентиры, секундомер,  малые мячи |
| 5 | 4 |  | Тест челночный бег 3по10м.  Развивать прыгучесть в п/и | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков.  Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях соревновательной деятельности.  Выполнять челночный бег 3по10 м с максимальной скоростью передвижения. | 4 цветных предмета,  ориентиры, секундомер,  большая скакалка |
| 6 | 2 |  | **Плавание**  Ознакомление с водой и её свойствами | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять основные способы вхождения в воду  Выполнять скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна |  |
| 7 | 5 |  | Совершенствовать технику прыжка в длину с места.  Развивать выносливость. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков и метании.  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 500-600м  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях | секундомер,  рулетка,  стартовая разметка. |
| 8 | 6 |  | Развивать выносливость.  Тест – прыжок в длину с места. – контроль за развитие скоростно-силовых способностей | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков и метании.  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 600-700м  Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. | секундомер,  рулетка,  стартовая разметка |
| 9 | 3 |  | **«Плавание»** Ознакомление с водой и её свойствами | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять основные способы вхождения в воду.  Выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звезда» и «стрела» |  |
| 10 | 7 |  | Развивать выносливость в медленном беге.  Метание большого мяча двумя руками. П/и | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность 2рр снизу. (И.п. – стоя) и др. и.п.  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 700м-800м  Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. | Большие мячи 2-3,  Игровой мяч,  Скакалка большая,  Секундомер. |
| 11 | 8 |  | Тест – метание мяча 2 руками, сидя.  Развивать выносливость в медленном беге.  П/и | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча.  Демонстрировать технику броска большого мяча на максимальный результат 2рр из-за головы. (И.п. – сидя)  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 800м-900м | Большие мячи 2-3,  секундомер. |
| 12 | 4 |  | **«Плавание»**  Совершенствовать работу ног кролем ( с доской и без) | . Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания  Включать работу ног в процессе скольжения |  |
| 13 | 9 |  | Прыжок в высоту с разбега.  Развивать выносливость в медленном беге.  Упражнения с цветными кольцами | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков и метании.  Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 900м-1000м  Выполнять упражнения с предметами индивидуально. | Цветные кольца, секундомер, растяжка для прыжка в высоту. |
| 14 | 10 |  | Разучить технику прыжка в высоту.  Развивать меткость в бросках.  Развивать выносливость в беге. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков и метании.  Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега «перешагивание» в условиях учебной деятельности.  Выполнять упражнения и броски колец индивидуально и в парах.  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м-1100м. Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления | Цветные кольца, секундомер, растяжка для прыжка в высоту. |
| 15 | 5 |  | **«Плавание»**  Совершенствовать работу ног кролем ( с доской и без) | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 16 | 11 |  | Совершенствовать технику прыжка в высоту. Развивать ловкость в упражнениях с цветными кольцами. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков и метании  Демонстрировать и характеризовать технику прыжка в высоту с бокового разбега. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  Выполнять упражнения и броски колец индивидуально и в парах в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Цветные кольца, секундомер, растяжка для прыжка в высоту. |
| 17 | 12 |  | Тест – прыжок в высоту с разбега.  Развивать ловкость в играх с цветными кольцами. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков и метании.  Выполнить прыжок в высоту «перешагивание» на максимальный результат. | Цветные кольца, секундомер, растяжка для прыжка в высоту. |
| 18 | 6 |  | **«Плавание»**  Совершенствовать работу ног кролем (с доской и без) | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания  Проплывать учебную дистанцию, работая только ногами и держась за плавательную доску. |  |
| 19 | 1 |  | **ТЕМА: «Подвижные и спортивные игры» (22часа)**  **Баскетбол**ИТБ  Ознакомить с техникой элементов баскетбола.  Разучить с поворотами переступанием «кругом» | Соблюдать правила техники безопасности спортивных игр.  Описывать технику ведения мяча ранее изученным способом.  Воспитывать смелость, волю, решительность, активность, инициативность при решении вариативных задач возникающих в процессе подвижных игр.  Выполнять ведение мяча стоя на месте и с продвижением шагом.  Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие при выполнении совместных действий. | Волейбольные мячи |
| 20 | 2 |  | Разучить технику элементов баскетбола  Развивать ловкость и глазомер.  Совершенствовать повороты «кругом» | Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.  Использовать подвижные игры для развития основных качеств.  Демонстрировать технику ведения мяча в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие при выполнении совместных действий. | Волейбольные мячи |
| 21 | 7 |  | **«Плавание»**  Техника работы рук кролем | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 22 | 3 |  | Совершенствовать технику элементов баскетбола  Развивать прыгучесть и чувство ритма в прыжках. Совершенствовать повороты. | Излагать общие правила игры в баскетбол.  Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Совершенствовать технику прыжков в изменяющихся условиях.  Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие при выполнении совместных действий | Волейбольные мячи,  Большая скакалка |
| 23 | 4 |  | Совершенствовать технику владения мячом в баскетболе.  Эстафеты с ведением мяча | Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и баскетбольных приемов.  Совершенствовать технику ведения б/б мяча разными способами и в разных направлениях в условиях учебной и игровой деятельности. | Волейбольные мячи, |
| 24 | 8 |  | **«Плавание»**  Техника работы рук кролем | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 25 | 1 |  | Тема «**Гимнастика**»  **(18 часа)**  Развивать физические качества на полосе препятствий. | Совершенствовать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.  Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений.  Характеризовать физические качества, как способность человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. | Комплект полоса препятствий, гимнастические маты, мячи |
| 26 | 2 |  | Развивать физические качества на полосе препятствий. | Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья. Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. | Комплект полоса препятствий, гимнастические маты, мячи |
| 27 | 9 |  | **«Плавание»**  Техника работы рук кролем | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 28 | 3 |  | Гимнастика - ИТБ  Совершенствовать лазание по шведской стенке.  Разучить базовые акробатические элементы. | Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике.  Выполнять ранее изученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.  Подбирать подводящие упражнения для освоения кувырков. | Шведская стенка. |
| 29 | 4 |  | Совершенствовать базовые акробатические элементы; лазание и висы на шведской стенке. | Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике.  Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений.  Описывать технику лазания по шведской стенке по диагонали и спиной к опоре в условиях учебной деятельности. Распознавать ошибки в действиях других исполнителей. | Шведская стенка |
| 30 | 10 |  | **«Плавание»**  Техника работы рук на спине | Использовать подвижные игры для развития физических качеств. |  |
| 31 | 5 |  | Разучить упражнения в равновесии (на ограниченной поверхности.) Совершенствовать базовые акробатические элементы. | Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике.  Выполнять ранее изученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать равновесие как физическое качество. | Гимнастические скамейки и полоса на равновесие. |
| 32 | 6 |  | Развивать чувство равновесия (на ограниченной поверхности) Разучить элементы способствующие развитию гибкость. | Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике.  Выполнять ранее изученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.  Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе.  Характеризовать и демонстрировать элементы развивающие гибкость. | Гимнастические скамейки и полоса на равновесие. |
| 33 | 11 |  | **«Плавание»**  Техника работы рук на спине | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 34 | 7 |  | Ознакомить:2 кувырка вперед, стойка на лопатках. Совершенствовать базовые акробатические элементы.  Разучить прыжки на месте с вращением на 360\* | Соблюдать технику безопасности при выполнении базовых акробатических элементов.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения исполняемых акробатических элементов и прыжков с вращением вокруг вертикальной оси. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. |  |
| 35 | 8 |  | Совершенствование базовых акробатических элементы. Ознакомить «Мостик»  Тест – подтягивания | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения исполняемых элементов.  Характеризовать гибкость и силу как физические качества.  Демонстрировать развитие силы в контрольном упражнении | Подвесная перекладина. |
| 36 | 12 |  | **«Плавание»**  Техника работы рук на спине | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 37 | 9 |  | Совершенствовать базовые акробатические элементы. Ознакомить - кувырок назад  Тест – поднимание туловища за 30 с | Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  Раскрывать понятие «акробатическая комбинация»  Демонстрировать развитие силы в контрольном упражнении | секундомер |
| 38 | 10 |  | Совершенствовать элементы акробатики в комбинациях.  Тест на гибкость – «складка» | Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  Характеризовать гибкость как физическое качество.  Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении  Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. | рулетка |
| 39 | 13 |  | **«Плавание»**  Отработка дыхания при плавании кролем | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 40 | 11 |  | Развивать физические качества – силу.  Зачет – 2кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 180\* | Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. |  |
| 41 | 12 |  | Развивать физические качества (ОФП)  Выборочно зачет – кувырок назад | Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. С учетом индивидуальных показателей физической подготовленности.  Характеризовать технику выполнения кувырков |  |
| 42 | 14 |  | **«Плавание»**  Отработка дыхания при плавании кролем | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 43 | 13 |  | Совершенствовать акробатические элементы.  Развивать физические качества. | Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических  комбинаций.  Демонстрировать качество исполнения элементов на гибкость.  Характеризовать воздействие тех или иных упражнений из ОФП |  |
| 44 | 14 |  | Совершенствовать элементы акробатики. Зачет – самостоятельная акробатическая комбинация  Развивать физические качества(ОФП).  Развивать ловкость в упражнениях с малым мячом. | Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  Моделировать композиции из разученных элементов.  Прилагать усилия для развития физических качеств.  Демонстрировать броски и ловлю малого мяча | Малые мячи |
| 45 | 15 |  | **«Плавание»**  Отработка дыхания при плавании кролем | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 46 | 15 |  | Ознакомить с опорным прыжком.  Развивать ловкость в упражнениях с малым мячом | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка и подготовки к нему.  Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием в условиях учебной деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной и игровой деятельности. | Малые мячи, гимнастические маты. |
| 47 | 16 |  | Разучить опорный прыжок.  Развивать ловкость в упражнениях с малым мячом | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка и подготовки к нему.  Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.  Демонстрировать броски и ловлю малого мяча индивидуально и в парах. | Малые мячи, гимнастические маты. |
| 48 | 16 |  | **«Плавание»**  Освоение работы ног и рук в стиле брасс | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 49 | 17 |  | Совершенствовать опорный прыжок.  Игры и упражнения с малым мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка и подготовки к нему.  Характеризовать и демонстрировать технику опорного прыжка качественно.  Моделировать игровые ситуации с малым мячом. | Малые мячи, гимнастические маты. |
| 50 | 18 |  | Совершенствовать опорный прыжок. Выполнение прыжка на оценку.  Игры с малым мячом. | Демонстрировать технику опорного прыжка на оценку.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности Моделировать игровые ситуации с малым мячом. | Малые мячи, гимнастические маты. |
| 51 | 17 |  | **«Плавание»**  Освоение работы ног и рук в стиле брасс | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 52 | 5 |  | **П/и - волейбол**  Ознакомить со спортивной игрой - пионербол  Элементы игры, правила, техника безопасности. | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Демонстрировать технику выполнения бросков мяча через сетку .  Излагать общие правила игры.  Воспитывать смелость, волю, решительность, активность, инициативность при решении вариативных задач возникающих в процессе игры. | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, судейский свисток. |
| 53 | 6 |  | Разучить спортивную игру - пионербол.  Броски двумя руками и передачи мяча ( пас). | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Демонстрировать броски мяча двумя руками ( пас)  Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной и игровой деятельности. | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, судейский свисток. |
| 54 | 18 |  | **Плавание**  Освоение работы ног и рук в стиле брасс | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Выполнять подводящие упражнения для освоения стилей плавания |  |
| 55 | 7 |  | Совершенствовать спортигру - пионербол.  Подачи мяча из-за лицевой линии площадки. | Развивать пальцы рук с помощью специальных упражнений.(СРУ)  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Описывать технику прямой подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.  Играть в волейбол по упрощенным правилам | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, судейский свисток. |
| 56 | 8 |  | Совершенствовать спортигру пионербол. | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику выполнения подач и бросков. Играть в волейбол по упрощенным правилам | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, судейский свисток. |
| 57 | 19 |  | **Плавание**  Плавание способами брасс, кроль, на спине в полной координации | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Характеризовать и демонстрировать разученные стили плавания |  |
| 58 | 9 |  | Ознакомить с элементами с элементами баскетбола. Индивидуальное владение мячом | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Совершенствовать специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  Описывать и демонстрировать технику ведения мяча ранее изученными способами. | Волейбольные мячи |
| 59 | 10 |  | Разучить элементы баскетбола. | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Совершенствовать технику ведения мяча, в условиях учебной деятельности.  Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5м друг от друга и в движении. | Волейбольные мячи |
| 60 | 20 |  | **Плавание**  Плавание способами брасс, кроль, на спине в полной координации | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Характеризовать и демонстрировать разученные стили плавания |  |
| 61 | 11 |  | Разучить элементы баскетбола в движении | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Характеризовать и демонстрировать технику ведения мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в парах , во время передвижения приставным шагом. | Волейбольные мячи |
| 62 | 12 |  | Совершенствовать элементы баскетбола | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Совершенствовать технику броска мяча в кольцо с максимально возможного в данных условиях расстояния | Волейбольные мячи |
| 63 | 21 |  | **Плавание**  Плавание способами брасс, кроль, на спине в полной координации | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Характеризовать и демонстрировать разученные стили плавания |  |
| 64 | 13 |  | Развивать физические качества на полосе препятствий.  П/и Большая скакалка – парами- четверками. | Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.  Характеризовать физические качества, как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость , гибкость и равновесие. | Комплект полоса препятствий, гимнастические маты, мячи. Большая скакалка |
| 65 | 14 |  | Развивать физические качества на полосе препятствий.  Ознакомить с в/у О.Г.  П/и Большая скакалка – тройками-четверками | Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Определять какие физические качества развивают заданные упражнения. | Комплект полоса препятствий, гимнастические маты, мячи.  Большая скакалка |
| 66 | 22 |  | **Плавание**  Техника безопасности на воде при плавании разными стилями | Характеризовать основные правила техники безопасности.  Демонстрировать разученные стили плавания |  |
| 67 | 13 |  | Совершенствовать метание мяча2руками из различныхИ.п.  Ознакомить с в/у ОГ  П\и «Передача-перебежка» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность 2рр (И.п. – сидя) и других и.п.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе коллективного составления ОРУ | Большие мячи2-3 |
| 68 | 14 |  | Тест – метание мяча 2рр, сидя, броском из-за гол. Разучить в/у (О.г).  П/и «Баскетбольные салки» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность 2рр из-за головы. (И.п. – сидя), на максимальный результат  Соблюдать последовательность в составлении упражнений ОРУ  Взаимодействовать с командой в процессе игр. | Большие мячи2-3. Большая скакалка |
| 69 | 23 |  | **Плавание**  Техника безопасности на воде при плавании разными стилями |  |  |
| 70 | 15 |  | Разучить в/у (О.г.)  Ознакомить с прыжок в высоту с разбега  П/и «Равновесие по кругу» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.  Демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Ознакомиться с боковым разбегом.  Взаимодействовать с товарищами при составлении комплекса ОРУ | Растяжка для прыжка в высоту.  Гимнастические палки |
| 71 | 16 |  | Разучить в/у (О.г.)  Разучить прыжки в высоту с разбега.  П/и «Точный бросок» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.  Взаимодействовать с товарищами при составлении комплекса ОРУ  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Растяжка для прыжка в высоту.  Баскетбольные мячи |
| 72 | 24 |  | **Плавание**  Техника безопасности на воде при плавании разными стилями | Характеризовать основные правила техники безопасности.  Демонстрировать разученные стили плавания |  |
| 73 | 17 |  | **Л/а**Совершенствовать в/у (О.г.)-4-5 восьмёрок. Совершенствовать прыжки в высоту.  П/и «Кольцеброс» | Взаимодействовать с товарищами при составлении комплекса ОРУ.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков. Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Растяжка для прыжка в высоту, кольца цветные 6, гимнастические палки 2 |
| 74 | 18 |  | Совершенствовать в/у (О.г.) Тест – прыжок в высоту с бокового разбега. | Демонстрировать максимально возможный результат при выполнении прыжка в высоту.  Демонстрировать комплекс ОРУ в определенной последовательности под музыкальное сопровождение | Растяжка для прыжка в высоту.  рулетка |
| 75 | 25 |  | **Плавание**  Техника разнообразных прыжков в воду | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в воду.  Демонстрировать разученные стили плавания. |  |
| 76 | 19 |  | Развивать прыгучесть (прыжки в длину с места). Совершенствовать в/у.  П/и «Челнок». | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.  Демонстрировать композицию ОРУ синхронно всем классом.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. | Музыкальный центр, аудиозаписи.  Рулетка |
| 77 | 20 |  | Совершенствовать в/у под музыку.  Зачет – прыжок в длину с места.  П/и «Точный бросок» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.  Демонстрировать композицию ОРУ синхронно всем классом под музыкальное сопровождение.  Демонстрировать максимальный результат в прыжке в длину. | Музыкальный центр, аудиозаписи.  Рулетка |
| 78 | 26 |  | **Плавание**  Техника разнообразных прыжков в воду | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в воду.  Демонстрировать разученные стили плавания. |  |
| 79 | 15 |  | Соревнования по подвижным играм. | Взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности. Регулировать эмоции, управлять ими в процессе игровой и соревновательной деятельности. | Кольца цветные, гинастические палки, мячи волейбольные, рулетка, музыкальный центр, аудиозаписи |
| 80 | 16 |  | Соревнования по подвижным играм. | Взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности. Воспитывать решительность, волю, активность, смелость и инициативность. |
| 81 | 27 |  | **Плавание**  Техника разнообразных прыжков в воду | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в воду.  Демонстрировать разученные стили плавания. |  |
| 82 | 21 |  | **Л/а**. Развивать скоростно – координационные возможности организма.  Метание в вертикальную цель.  П/и «Ловкий вратарь» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков и метании.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать упражнения на развитие быстроты и ловкости. | Кубики пластмассовые 4,  Секундомер, пирамидки, игровые мячи |
| 83 | 22 |  | Тест – челночный бег 3по10м.  Метание в вертикальную цель. П/и | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков и метании.  Демонстрировать развитие быстроты и координации движений в контрольном упражнении  Совершенствовать технику броска малого мяча в цель. | Кубики пластмассовые 4,  Секундомер, пирамидки, игровые мячи, малые мячи |
| 84 | 28 |  | **Плавание**  Контрольные заплывы | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Демонстрировать максимально возможный результат конкретным стилем плавания |  |
| 85 | 23 |  | ОРУ со скакалкой, прыжки. Бег с изменением направления.  Метание мяча.  П/и «Классы» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков через скакалку. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Взаимодействовать с товарищами в игровой и соревновательной деятельности. | Скакалки, теннисные мячи, кубики детские |
| 86 | 24 |  | ОРУ со скакалкой, прыжки. Бег с изменением направления.  Метание мяча. П/и «Гигантские шаги» | Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.  Взаимодействовать с товарищами в игровой деятельности. | Скакалки, теннисные мячи. |
| 87 | 29 |  | **Плавание**  Контрольные заплывы | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Демонстрировать максимально возможный результат конкретным стилем плавания |  |
| 88 | 25 |  | ОРУ со скакалкой, прыжки. Бег 30 м.  Тест – метание мяча на дальность.  П/и | Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.  Демонстрировать технику бега по дистанции.  Выполнять метание мяча на максимально возможный результат.  Взаимодействовать с товарищами в игровой и соревновательной деятельности. | Скакалки, мяч |
| 89 | 26 |  | ОРУ со скакалкой, прыжки. Зачет – бег 30 м.  П/и «Тише едешь, дальше будешь» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков через скакалку.  Демонстрировать развитие быстро в контрольном упражнении  Взаимодействовать с товарищами в игровой и соревновательной деятельности. | Скакалки, секундомер |
| 90 | 30 |  | **Плавание**  Контрольные заплывы | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Демонстрировать максимально возможный результат конкретным стилем плавания |  |
| 91 | 15 |  | **Спортивные игры – футбол**  Удар по неподвижному мячу  П/и «Большой мяч ( ворота)» | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Демонстрировать технику физических упражнений с бегом и прыжками.  Выполнять удары внутренней стороной стопы «щечкой» и ведение мяча по разной траектории движения. | Мячи, свисток |
| 92 | 16 |  | Спортивные игры – **футбол**  Удар по катящемуся мячу  П/и «Точный пас» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.  Передавать мяч партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. | Мячи, свисток |
| 93 | 31 |  | **Плавание**  Игровые упражнения в парах и игры в воде | Соблюдать правила техники безопасности на воде  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности на воде. |  |
| 94 | 17 |  | **Спортивные игры - Волейбол**  Элементы и правила игры пионербол  Броски и передачи мяча двумя руками | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Демонстрировать технику приема и передачи мяча партнерам в условиях учебной и игровой деятельности .  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Играть по упрощенным правилам. | Сетка волейбольная .мячи волейбольные.  Судейский свисток |
| 95 | 18 |  | Элементы и правила пионербола  Подача 1рукой прямая – верхняя, боковая. | Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику выполнения подач.  Моделировать игровые ситуации. | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, судейский свисток. |
| 96 | 32 |  | **Плавание**  Игровые упражнения в парах и игры в воде | Соблюдать правила техники безопасности на воде  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности на воде. |  |
| 97 | 19 |  | Элементы игры пионербол.  Подачи мяча | Соблюдать технику безопасности при проведении спортивных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику выполнения прямой подачи из-за лицевой линии площадки. | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, судейский свисток. |
| 98 | 20 |  | Техника и тактика игры пионербол. | Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику выполнения подач, бросков и приемов тактики игры. | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, судейский свисток. |
| 99 | 33 |  | **Плавание**  Игровые упражнения в парах и игры в воде | Соблюдать правила техники безопасности на воде.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности на воде. |  |
| 100 | 21 |  | Техника и тактика игры пионербол | Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику выполнения подач и бросков и приемов тактики игры.  Играть по упрощенным правилам | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, судейский свисток. |
| 101 | 22 |  | Соревнования по пионерболу на спортплощадке. | Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Совершенствовать технику выполнения подач и бросков и приемов тактики игры в условиях соревновательной деятельности. | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, судейский свисток.  Судейский счетчик. |
| 102 | 34 |  | **Плавание**  Игровые упражнения в парах и игры в воде | Соблюдать правила техники безопасности на воде  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности на воде. |  |