**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип и номер урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | **Ходьба и бег** | 5ч | 1.  Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках лёгкой атлетики | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2.  Изучение нового материала | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция*. Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. **Знать** понятия *короткая дистанция.* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3.  Комбинированный | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция*. Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 4.  Комбинированный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 5.  Комбинированный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **Прыжки** | 3ч | 6.  Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 7.  Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  | 8.  Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **Бросок малого мяча** | 2ч | 9.  Изучение нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 10.  Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | **Кроссовая подготовка** | **Бег по пересечённой местности** | 4ч | 11.  Изучение нового материала | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега.* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 12.  Комплексный | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега.* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 13.  Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 14.  Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | **Подвижные игры на свежем воздухе** |  | 5ч | 15.  Изучение нового материала | ОРУ. Игры « К своим флажкам», « Два мороза».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 16.  Совершенствования | ОРУ. Игры « Класс, смирно!», «Октябрята».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 17.  Совершенствования | ОРУ. Игры « Метко в цель», « Погрузка арбузов».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 18.  Совершенствования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит?», «Через кочки и пенёчки».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 19.  Совершенствования | ОРУ. Игры « Волк во рву», « Посадка картошки».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 4. | **Подвижные игры на основе баскетбола** |  | 8ч | 20.  Изучение нового материала | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 21.  Совершенствования | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».  Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 22.  Совершенствования | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».  Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 23.  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал -садись».  Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 24.  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 25.  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 26.  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 27.  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 5 | **Гимнастика** | **Акробатика. Строевые упражнения** | 7ч. | 28.  Изучение нового материала | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий, фронтальный, | Комплекс 2 |  |  |
| 29.  Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 30.  Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 31.  Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 32.  Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 33.  Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 34. Комплексный | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **Равновесие. Строевые упражнения** | 6ч. | 35.  Изучение нового материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».  Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 36.  Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».  Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 37.  Комплексный | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись».  Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 38.  Совершенствование ЗУН | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «не ошибись!». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 39.  Совершенствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 40.  Совершенствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня.» Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **Опорный прыжок, лазание** | 8ч | 41.  Изучение нового материала | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 42.  Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». ,» Фигуры»  Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 43.  Комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 44. Комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 45. Комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 46.  Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 47.  Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 48.  Комплексный | Подтягивания лёжа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 6. | **Лыжная подготовка** |  | 27ч | 49.  Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | **Знать** способы передвижения на лыжах  **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Выявить уровень имеющихся у учащихся навыков передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 50.  Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | **Знать** способы передвижения на лыжах  **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Выявить уровень имеющихся у учащихся навыков передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 51.  Совершенствование ЗУН | Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 52.  Совершенствование ЗУН | Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 53.  Совершенствование ЗУН | Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 54.  Совершенствование ЗУН | Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 55.  Комплексный | Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 56.  Комплексный | Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 57.  Совершенствование ЗУН | Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 58.  Совершенствование ЗУН | Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 59.  Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижение вперёд | Комплекс 3 |  |  |
| 60.  Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижение вперёд | Комплекс 3 |  |  |
| 61.  Комплексный | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 62.  Комплексный | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 63.  Совершенствование ЗУН | Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 64.  Совершенствование ЗУН | Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 65.  Совершенствование ЗУН | Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 66.  Совершенствование ЗУН | Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 67.  Совершенствование ЗУН | Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 68.  Комплексный | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой»наискось | Комплекс 3 |  |  |
| 69.  Комплексный | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой»наискось | Комплекс 3 |  |  |
| 70.  Совершенствование ЗУН | Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости | Комплекс 3 |  |  |
| 71.  Совершенствование ЗУН | Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости | Комплекс 3 |  |  |
| 72.  Совершенствование ЗУН | Лыжные гонки. Линейная эстафета | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 73.  Совершенствование ЗУН | Лыжные гонки. Линейная эстафета | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 74.  Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 75.  Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 7. | **Подвижные игры на основе волейбола** |  | 4ч | 76.  Изучение нового материала | Ловля и броски мяча через сетку.  Стойка игрока. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Игра « Вызов номеров». Развитие координационных способностей | **Уметь:** кидать и ловить мяч через сетку. Делать переход на площадке. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 77.  Совершенствования ЗУН | Ловля и броски мяча через сетку.  Стойка игрока. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Игра « Вызов номеров». Развитие координационных способностей | **Уметь:** кидать и ловить мяч через сетку. Делать переход на площадке. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 78.  Совершенствования ЗУН | Ловля и броски мяча через сетку.  Стойка игрока. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Игра « Вызов номеров». « Гонка мячей по кругу».Развитие координационных способностей | **Уметь:** кидать и ловить мяч через сетку. Делать переход на площадке. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 79.  Совершенствования ЗУН | Ловля и броски мяча через сетку.  Стойка игрока. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Игра « Вызов номеров». « Гонка мячей по кругу».Развитие координационных способностей | **Уметь:** кидать и ловить мяч через сетку. Делать переход на площадке. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 8. | **Подвижные игры на свежем воздухе Подвижные игры на свежем воздухе** |  | 5ч. | 80.  Совершенствования ЗУН | ОРУ. Игры « Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 81.  Совершенствования ЗУН | ОРУ. Игры «Пятнашки», « Два мороза».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 82.  Совершенствования ЗУН | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 83.  Совершенствования ЗУН | ОРУ. Игры «Лисы и куры », «Точный расчёт».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 84.  Совершенствования ЗУН | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас».Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 9 | **Подвижные игры с элементами футбола** |  | 2ч. | 85  Изучение нового материала | ОРУ. Игры с ведением мяча ногами. « Змейка», «Кто дальше пнёт». «Мини –футбол»  Развитие координационных и скоростных способностей. | **Уметь:** вести мяч ногами без помощи рук, попадать в цель ногой | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 86.  Комплексный | ОРУ. Игры с ведением мяча ногами. « Змейка», «Кто дальше пнёт». «Мини –футбол»  Развитие координационных и скоростных способностей. | **Уметь:** вести мяч ногами без помощи рук, попадать в цель ногой | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 10 | **Кроссовая подготовка** | **Бег по пересечённой местности** | 3ч | 87. Комплексный | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 88. Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 89. Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 11 | **Лёгкая атлетика** | **Ходьба и бег** | 4ч | 90.  Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30м. Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 91.  Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30м. Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 92.  Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением 60м. Игра «День и ночь». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 93.  Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением 60м. Игра «День и ночь». ОРУ.  Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **Прыжки** | 3ч.  3 ч. | 94.  Комплексный | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 95.  Комплексный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты..  Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 96.  Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Прыжок за прыжком». Эстафеты..  Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **Метание** | 97.  Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3 –4 м. ОРУ. Эстафеты. Игра « Попади в мяч»  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 98.  Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3 –4 м. ОРУ. Эстафеты.  Игра « Попади в мяч»  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 99.  Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4 – 5 м.  Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Игра « Снайперы». Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | |
|  | | | | | | |