|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Вид контроля** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** |
| **по плану** | **факт** |
|  |  |  |  | **Легкая атлетика и подвижные игры (20ч)**  |  |  |  |  |  |
| 1 | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 | ву | познакомиться с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.повторить построение в шеренгу и колонну.повторить подвижную игру «Волк во рву». | текущий | Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Знать правила поведения на уроках физкультуры |  |  |
| 2 | История возникновения спортивных соревнований. | 1 | уунзу | рассказать об истории возникновения спортивных соревнований.Учиться перестраиваться из одной шеренги в две.разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.повторить подвижную игру «Мышеловка». | текущий | Иметь представление об истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Выполнять перестроение из одной шеренги в две | Знать историю спортивных соревнований |  |  |
| 3 | История возникновения Олимпийских игр | 1 | уунзу | рассказать об истории возникновения Олимпийских игр.повторить перестроение из одной шеренги в двеповторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителяразучить подвижную игру «Пустое место» | текущий | Знать историю возникновения Олимпийских игр. Выполнять ходьбу в разном темпе. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | Рассказать историю возникновения олимпийских игр |  |  |
| 4 | Ходьба на носках и пятках | 1 | уунзу | разучить перестроение из одной колонны в дверазучить ходьбу на носках, на пятках.повторить подвижную игру «Пустое место» | текущий | Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  | Учиться перестраиваться из одной колонны в две |  |  |
| 5 | Чередование ходьбы и бега | 1 | ку | разучить чередование ходьбы и бега.повторить ходьбу на носках, пятках.обучить бегу на носках.повторить игру «Воробьи, вороны». | текущий | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Описывать технику беговый упражнений. Осваивать технику бега на носках. | Знать технику бега на носках |  |  |
| 6 | Перешагивание через предметы | 1 | ку | Разучить перешагивание через предметы.повторить чередование ходьбы и бега.повторить бег на носках.подвижная игра «Запрещенное движение». | Бег на 30м | Осваивать технику перешагивания через предметы. Проявлять координацию в игровой деятельности. | Уметь перешагивать через предметы |  |  |
| 7 | Ходьба с высоким подниманием бедра | 1 | ку | повторить перешагивание через предметы.обучить ходьбе с высоким подниманием бедра.разучить подвижную игру «Мяч соседу». | Бег на 1000м | Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра.Моделировать технику выполнения игровых действий. | Тренироваться в ходьбе с высоким подниманием бедра |  |  |
| 8 | Бег широким шагом | 1 | ку | повторить ходьбу с высоким подниманием бедраразучить бег широким шагомповторить подвижную игру «Мяч соседу» | Ходьба с высоким подниманием бедра | Выполнить ходьбу с высоким подниманием бедра.Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. | Тренироваться в беге различными способами |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места | 1 | ку | повторить бег широким шагом.повторить прыжок в длину с места.разучить прыжок с поворотом на 180о. | Прыжки в длину с места | Осваивать технику бега широким шагом.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Тренироваться в беге широким шагом |  |  |
| 10 | Челночный бег 3х10м. | 1 | усзу | повторить прыжок с поворотом на 180оповторить челночный бег на 3 х 10 м.Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | Челночный бег | Проявлять координацию и быстроту во время челночного бега 3х10м. осваивать технику прыжка с поворотом на 180о. | Тренироваться в прыжке с поворотом на 180 |  |  |
| 11 | Профилактика нарушений осанки | 1 | уунзу | рассказать о профилактике нарушений осанки.разучить комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки.повторить подвижную игру «Охотники и утки». | текущий | Составлять комплекс упражнений для формирования правильной осанки.Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | Составить комплекс упражнений |  |  |
| 12 | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. | 11 | ку | повторить комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки.разучить метание теннисного мяча с 4 м в вертикальную цель.разучить подвижную игру «Передал-садись». | текущий | Осваивать технику метания малого мяча. | Тренироваться в метании мяча |  |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1 | уснзу | повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.повторить отбивы резинового мяча двумя руками (диаметр 13-15 см).повторить подвижную игру «Передал-садись». | текущий | Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Тренироваться в метании мяча |  |  |
| 14 | Летние Олимпийские игры. | 1 | уунзу | рассказать о видах спорта, включенных в программу летних Олимпийских игр.разучить отбивы резинового мяча одной рукой.повторить подвижную игру «Два мороза». | текущий | Различать виды спорта, включенных в программу летних Олимпийских игр.Осваивать технику отбива мяч одной рукой. | Тренироваться в отбиве мяча одной рукой |  |  |
| 15 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 | ку | разучить метание теннисного мяча в цель с 4м.повторить отбивы резинового мяча.повторить подвижную игру «Волк во рву» | Метание в горизонтальную цель | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. | Повторить отбивы мяча |  |  |
| 16 | Прыжки через скакалку | 1 | ку | разучить прыжки через скакалку.повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м.подвижная игра «Вызов номеров». | текущий | Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Прыгать через скакалку |  |  |
| 17 | Броски набивного мяча на дальность от груди | 1 | ку | повторить прыжки через скакалку.Повторить броски набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. |  | Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. | Тренироваться в броске большого мяча |  |  |
| 18 | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. | 1 | ку | разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед.повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.подвижная игра «Совушка». | Прыжки через скакалку | Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперед. | Прыгать через скакалку с прдвижением вперёд |  |  |
| 19 | Преодоление препятствий. | 1 | уунзу | преодолеть полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики. | текущий | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.Проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений. | Заниматься спортом |  |  |
| 20 | Подвижные игры. | 1 | усзу | повторить подвижные игры по выбору учеников.воспитывать взаимопомощь. | Подвижные игры | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Играть на улице с друзьями |  |  |
|  |  |  |  | **Плавание и мини-футбол(12 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 21 | ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. | 1 | ку | Вводный инструктажПоказ плавательной подготовки способом кроль на груди. | текущий | Знать :Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасной жизнедеятельности человека;Названия плавательных упражнений, способов плавания;Название плавательного инвентаря для обучения.Понимать:Значение закаливающих процедур;Роль занятий плаванием для физического развития.Знать правила игры в мини-футболУметь вести мячВладеть приёмами удара, отбора, ловли мяча | Знать правила поведения в бассейне, правила игры в мини-футбол |  |  |
| ТБ на занятиях игры в мини-футбол. Правила игры |
| Вводный инструктаж. Слушание рассказа об истории мини-футбола. Освоение правил игры в мини-футбол |
| 22 | Обучение плаванию способом кроль на спине | 1 | ку | Показ способа кроль на спине | текущий | Тренироваться в ударе мяча ногами |  |  |
| Удары по мячу ногами | Повторить правила игры в мини-футбол. Выполнить упражнения- игры «У стенки», «Мяч в кругу»,  |  |  |  |
| 23 | Техника работы ног. | 1 | ку | Работа ног способом кроль на спине | текущий | Тренироваться в ударе по мячу ногами |  |  |
| Удары по мячу ногами | Выполнить упражнения «По катящемуся мячу», «Удар с хода», «У стенки» |
| 24 | Согласование работы ног с дыханием | 1 | ку | Скольжение на спине с работой ног с доской и без доски | Техника удара по мячу ногами | Упражняться в остановке мяча |  |  |
| Остановка мяча | Повторить упражнения на удары по мячу ногами;Разучить упражнения «Ударь и останови», «Останови и передай», «Передача в центр» |  |  |
| 25 | Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием | 1 | ку | Плавание на спине с работой ног с доской, при помощи ног | Техника остановки мяча | Выполнить упражнения на удары по мячу ногами |  |  |
| Удары по мячу головой |  | Повторить удары по мячу ногами, остановка мяча;Разучить упражнения «Жонглёр», «У стенки», «Сквозь кольцо» |  |  |  |
| 26 | Техника работы рук. | 1 | ку | Работа рук кролем на спине | Техника ударов по мячу головой | Выполнять ведение мяча |  |  |
| Ведение мяча | Повторить удары по мячу головой и ногой;Разучить упражнения :на ведение мяча по прямой, по кругу, изменяя направление, и скорость |  |  |
| 27 | Согласование работы рук и ног |  | ку | Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине | Техника ведения мяча | Тренироваться в выполнении обманных движений |  |  |
| Обманные движения |  | Повторить упражнения на ведения мяча;Разучить упражнение «Обводка мячом стоек», Разучить игру «Один на один» |  |  |
| 28 | Согласование работы рук и ног. | 1 | ку | Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине | текущий | Выполнять упражнения на отбор мяча |  |  |
| Отбор мяча | Повторить ведение и отбор мяча;Разучить упражнения «как в игре», «Стоя на месте» «Выбери момент» |  |  |
| 29-30 | Согласование работы рук, ног с дыханием | 2 | ку | Согласование работы рук и ног способом кроль на спине с дыханием | Техника отбора мяча | Выполнять упражнения на ловлю мяча |  |  |
| Техника игры вратаря |  |  |  |
| 31-32 | Плавание способом в целом | 2 |  | Плавание кролем на спине способом в целом | Техника игры в мини- футбол | Играть в мини-футбол |  |  |
| Игра в мини-футбол |  | Игра в мини- футбол |  |  |
|  |  |  |  | **Гимнастика с основами акробатики (16ч)** |  |  |  |  |  |
| 33 | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 | ву | Познакомиться с правилами поведения на уроках гимнастики.разучить ходьбу на носках по перевернутой скамейке (ограниченная площадь опоры).повторить подвижную игру «Запрещенное движение». | текущий | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики.Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. | Тренироваться в ходьбе на носках |  |  |
| 34 | Физическое развитие человека. | 1 | ку | иметь представление о физическом развитии человекаповторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке.повторить положение упор присев.разучить эстафету с обручами. | текущий | Иметь представление о физическом развитии человека. Характеризовать показатель физического развития. | Тренироваться в ходьбе на носках |  |  |
| 35 | Влияние упражнений на физическое развитие человека. | 1 | ку | рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека.разучить ходьбу по перевернутой скамейке с перешагиванием через предметы.повторить перекаты в группировке вперед-назад. | текущий | Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы. Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке. | Выполнятьперекаты в группировке |  |  |
| 36 | Перекаты в сторону. | 1 | ку | повторить ходьбу по перевернутой скамейке через предметы.обучить перекатам в сторону.повторить эстафету с обручами. | Перекаты в группировке | Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. | Выполнять перекаты в сторону |  |  |
| 37 | Кувырек вперед. | 1 | ку | повторить перекаты в сторону.обучить кувырку вперед.повторить подвижную игру «Охотники и утки».Развивать координацию. | Перекаты в сторону | Выполнять перекаты в группировке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять кувырок вперёд |  |  |
| 38 | Лазанье по гимнастической стойке с переходом на гимнастическую стенку. | 1 | ку | повторить кувырок вперед.обучить лазанью по гимнастической стойке с переходом на гимнастическую стенку.подвижная игра «Передай мяч». | текущий | Осваивать технику кувырка вперед. Осваивать технику лазанья по гимнастической стенке. | Выполнять кувырок вперёд |  |  |
| 39 | Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноименным и разноименным способом. | 1 | ку | повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноименным и разноименным способом.совершенствовать кувырок вперед.подвижная игра «Гномы, великаны». | Кувырок вперёд | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков. | Тренироваться в лазании |  |  |
| 40 | Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30о) | 1 | уунзу | разучить ходьбу по наклонной скамейке.разучить комплекс упражнений со скакалкой.подвижная игра «Запрещенное движение». | текущий | Выполнять ходьбу по наклонной скамейке.Осваивать комплекс упражнений со скакалкой. Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений. | Выполнять комплекс упражнений со скакалкой |  |  |
| 41 | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 | ку | Разучить стойку на лопатках, согнув ноги.повторить комплекс упражнений со скакалкой.разучить подвижную игру «Невод». | текущий | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Выполнять стойку на лопатках |  |  |
| 42 | Запрыгивание на горку матов. | 1 | ку | Разучить запрыгиванию на горку матов.повторить стойку на лопатках, согнув ноги.повторить подвижную игру «Невод». | текущий | Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. Осваивать технику запрыгивания на горку матов. | Выполнять стойку на лопатках, согнув ноги |  |  |
| 43 | Стойка на лопатках, выпрямив ноги. | 1 | ку | Повторить запрыгивание на горку матов.обучить стойку на лопатках, выпрямив ноги.повторить подвижную игру «Мышеловка». | Стойка на лопатках, согнув ноги | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. | Выполнять стойку на лопатках, согнув ноги |  |  |
| 44 | Вис лежа на низкой перекладине. | 1 | ку | повторить вис лежа на низкой перекладине.повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги.повторить подвижную игру «Запрещенное движение». | текущий | Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Выполнять стойку на лопатках, выпрямив ноги |  |  |
| 45 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1 | ук | Разучить подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине.повторить перелазание через горку матов.подвижная игра «Охотники и утки».. | Стойка на лопатках, выпрямив ноги | Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. | Выполнять подтягивание на низкой перекладине |  |  |
| 46 | Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечье. | 1 | ку | Разучить переползанию в упоре на коленях, опираясь на предплечье.повторить подтягивание на низкой перекладине.повторить подвижную игру «Совушка» | Подтягивание на низкой перекладине | Осваивать технику переползания в упоре на коленях. Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. | Выполнять стойку на лопатках |  |  |
| 47 | Полоса препятствий. | 1 | усзу | повторить переползание по полу под натянутой скакалкой.полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.подвижная игра «Невод» | текущий | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. |  |  |  |
| 48 | Подвижные игры. | 1 | усзу | подвижные игры по выбору учеников. | Участие в игровой деятельности | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Играть в игры |  |  |
|  |  |  |  | **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20ч)** |  |  |  |  |  |
| 49 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1 | ву | Слушать рассказ о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках.повторить передвижение скользящим шагом без палок. |  | Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | Кататься на лыжах |  |  |
| 50 | Поворот переступанием вокруг пяток. | 1 | усзу | совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок.повторить поворот переступанием вокруг пяток.игра на лыжах «Воротца». | текущий | Осваивать технику скользящего шага без палок.Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов. | Передвигаться скользящим шагом без палок |  |  |
| 51 | Поворот переступанием вокруг носков лыж. | 1 | ку | повторить поворот переступанием вокруг носков лыж.повторить передвижение скользящим шагом с палками.повторить игру «Воротца». | Скользящий шаг без палок | Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять координацию при выполнении поворотов. | Передвигаться скользящим шагом с палками |  |  |
| 52 | Передвижение скользящим шагом. | 1 | усзу | совершенствовать скользящий шаг с палками.равномерное передвижение шагом до 500м.игра «Снежком в цель. | Скользящий шаг с палками | Выполнять передвижение скользящим шагом. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | Кататься на лыжах |  |  |
| 53 | Спуск в основной стойке. | 1 | усзу | повторить основную стойку лыжника.повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона.повторить подъем ступающим шагом. | текущий | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. | Повторить спуск в осн.стойке |  |  |
| 54 | Спуск в низкой стойке. | 1 | ку | Разучить низкую стойку лыжника.Разучить спуск в низкой стойке.совершенствовать подъем в уклон ступающим шагом. | Спуск в основной стойке | Осваивать технику спуска в низкой стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска. | Тренироваться в спуске в низкой стойке |  |  |
| 55 | Подъем в уклон скользящим шагом. | 1 | усзу | повторить спуск в низкой стойке..повторить подъем скользящим шагом.равномерное передвижение скользящим шагом до 700м. | текущий | Выявлять типичные ошибки в технике подъема скользящим шагом. | Тренироваться в подъёме скользящим шагом |  |  |
| 56-57 | Подъем «Лесенкой» | 2 | ку | Разучить подъем «Лесенкой» в уклон.совершенствовать спуск в низкой стойке. | Подъём скользящим шагомСпуск в низкой стойке | Осваивать технику подъема «лесенкой». Моделировать технику базовых способов подъема и спуска. | Тренироваться в подъёме «лесенкой» |  |  |
| 58 | Равномерное передвижение. | 1 | усзу | повторить подъем «лесенкой».равномерное передвижение скользящим шагом до 700м. | текущий | Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. | Передвигаться скользящим шагом |  |  |
| 59-60 | Подвижна игра на лыжах «Быстрый лыжник». | 2 | усзу | совершенствовать подъем «лесенкой».разучить подвижную игру «Быстрый лыжник». | Подъём «лесенкой» | Выявлять типичные ошибки в технике подъема «лесенкой». | Кататься на лыжах |  |  |
| 61 | Торможение падением. | 1 | усзу | повторить торможение падением на бок.повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».равномерное передвижение на 800м. | текущий | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. Проявлять выносливость при прохождении дистанции. | Тренироваться в торможении падением на бок |  |  |
| 62 | Зимние Олимпийские игры. | 1 | ку | Слушать рассказ о видах спорта, включенных в программу Зимних Олимпийских игр.повторить повороты на месте переступанием.повторить игру на лыжах «Кто дальше?» | текущий | Иметь представление о видах спорта, включенных в программу зимних Олимпийских игр. Излагать правила и условия проведения игр. | Кататься на лыжах |  |  |
| 63 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 | усзу | повторить торможение падением на спуске с небольшого склона.совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | Торможение падением на бок | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. Проявлять координацию и выносливость при торможении падением. | Кататься на лыжах |  |  |
| 64 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 | усзу | равномерное передвижение скользящим шагом до 1000м.совершенствование спуска с уклона в основной стойке.повторение подъема «лесенкой». | Передвижение скользящим шагом на 1000м | Проявлять выносливость при прохождении дистанции. | Кататься на лыжах |  |  |
| 65 | Совершенствование спусков и подъемов. | 1 | усзу | спуск через «воротца» без палок.совершенствование подъемов изученными способами. | Спуск и подъём | Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон. | Кататься на лыжах |  |  |
| 66-68 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. | 3 | усзу | повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | Участие в играх и эстафетах | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | Играть и кататься на лыжах, на санках |  |  |
|  |  |  |  | **Легкая атлетика и подвижные игры (34ч)** |  |  |  |  |  |
| 69 | Способы закаливания. | 1 | ву | Знакомство с простейшими способами закаливания.разучить размыкание приставными шагами в шеренге.повторить бег с изменением направления.подвижная игра «Соловушка» |  | Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. | Знать о закаливани |  |  |
| 70-71 | Ходьба противоходом. | 2 | ку | повторить размыкание приставными шагами в шеренге.разучить ходьбу противоходом.подвижная игра «Волк во рву». | текущий | Выполнять размыкание приставными шагами в шеренге. Осваивать технику ходьбы противоходом. | Тренироваться в ходьбе противоходом |  |  |
| 72-73 | Смыкание приставными шагами в шеренге. | 2 | ку | разучить смыкание приставными шагами в шеренге.повторить ходьбу противоходом.повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | Ходьба противоходом | Выполнять ходьбу противоходом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Тренироваться в смыкании приставными шагами |  |  |
| 74 | Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. | 1 | ку | Слушать рассказ о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека.ходьба в полуприседе и приседе.подвижная игра «Мышеловка». | текущий | Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека. | Тренироваться в ходьбе в полуприседе |  |  |
| 75-76 | Прыжки с высоты. | 2 | ку | Разучить спрыгивание с препятствия высотой 40 см.повторить прыжки через скакалку.подвижная игра «Запрещенное движение». | текущий | Осваивать технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Прыгать через скакалку |  |  |
| 77-78 | Подвижные игры. эстафеты | 2 | усзу | Повторить изученные игры и эстафеты | Участие в игровой деятельности | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Играть на свежем воздухе |  |  |
| 79-80 | Прыжок в длину с разбега. | 2 | ку | повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см.разучить прыжки в длину с разбега.повторить подвижную игру «Вызов номеров» | Спрыгивание с препятствий | Осваивать технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Тренироваться в прыжках в длину с разбега |  |  |
| 81-82 | Прыжки через скакалку на одной ноге. | 2 | усзу | разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.разучить прыжки через скакалку на одной ноге.повторить прыжок в длину с разбега.подвижная игра «Третий лишний» | Прыжки в длину | Выявить типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. Осваивать технику прыжков через скакалку на одной ноге. | Прыгать через скакалку на одной ноге |  |  |
| 83-84 | Прыжки в высоту с разбега. | 2 | куусзу | повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.повторить прыжки через скакалку на одной ноге.разучить прыжки в высоту с разбега. | Прыжки через скакалку на одной ноге | Осваивать технику прыжка в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. | Тренироваться в прыжках в высоту с разбега |  |  |
| 85 | Прыжки-многоскоки. | 1 | ку | повторить прыжок в высоту с разбега.Разучить прыжкам-многоскокам.повторить подвижную игру «Пустое место». | Прыжки в высоту с разбега | Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Осваивать технику прыжков-многоскоков. | Тренироваться в прыжках-многоскоках |  |  |
| 86-87 | Подвижные игры. Эстафеты. | 2 | усзу | Повторить изученные игры и эстафеты | Участие в игровой деятельности | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Играть в игры |  |  |
| 88-89 | Метание теннисного мяча на дальность | 2 | усзу | повторить метание теннисного мяча на дальность.разучить комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей.повторить подвижную игру «Охотники и утки». | текущий | Совершенствовать технику метания на дальность. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | Тренироваться в метании на дальность |  |  |
| 90-91 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 2 | усзу | повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.повторить метание теннисного мяча на дальность.повторить подвижную игру «Невод». | Метание тен.мяча на дальность | Совершенствовать технику метания на заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Тренироваться в метании мяча |  |  |
| 92-93 | Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. | 2 | усзу | повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.повторить отбивы резинового мяча одной рукой на месте.подвижная игра «Мышеловка» | Бросок набивного мяча | Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. | Тренироваться в броске набивного мяча |  |  |
| 94-95 | Бег на 30м. | 2 | усзу | повторить положение «Высокого старта».повторить бег на 30м на время.повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | Бег на 30м | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами. | Тренироваться в беге |  |  |
| 96 | Элементы спортивных игр. | 1 | уунзу | разучить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.разучить ведение резинового мяча одной рукой.разучить задания с элементами спортивных игр. | текущий | Выполнять комплекс упражнений, направленных на развитие различных физических качеств. Осваивать технические действия спортивных игр. | Упражняться в ведении мяча |  |  |
| 97-98 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 2 | уксзу | повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.повторить задания с элементами спортивных игр.подвижная игра «Воробьи и вороны». | Ведение мяча одной рукой | Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. | Повторить комплекс упражнений |  |  |
| 99-102 | Подвижные игры и эстафета. | 4 | усзу | повторить подвижные игры и эстафеты по выбору  | Игры и эстафеты | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Играть в игры, обучать младших |  |  |

Условные обозначения : ВУ –вводный урок КУ –комбинированный урок УУНЗУ- урок усвоения новых знаний и умений УСЗУ- урок совершенствования знаний и умений