|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 две  повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя  разучить 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 две  разучить 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 бедра  разучить бег широким шагом  повторить 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 180о  повторить 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 инструктаж  Показ 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-футбол  Уметь вести мяч  Владеть 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 человека  повторить 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. | Выполнять  перекаты 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 шагом  Спуск 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 | ку  усзу | | | | 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