**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по Физической культуре**

###### Класс 1 класс

Учитель Забелина Ольга Евгеньевна

Количество часов: всего 99 часов; в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе -**  Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И.Лях.-М.:Просвещение, 2011.

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» - В.И.Лях М.: «Просвещение» 2010 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | **Деятельность учащегося** | **Формы организации взаимодействия на уроке** | | | **Методы оценки техники овладения двигательными действиями и знаниями** | | **Формы контроля образова-**  **тельных достижений** |
|  | **Знания о физической культуре – изучаются в процессе урока.**  **I четверть**- Легкая атлетика: Понятия – «Короткая дистанция», «Бег на скорость» Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.  - Подвижные игры и Подвижные игры на основе баскетбола – Названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности. | | | | | | | | | |
|  | **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | | |
|  | **Самостоятельные занятия** | | | | | | | | | |
|  | Выполнениеупражнений для разви­тия мышц туловища |  | | **Демонстрируют** на уроках при выполнении общеразвивающих упражнений, физкультминуток и дома при выполнении утренней зарядки | Индивидуальная | | Демонстрация | | Текущий. | |
|  | **Самостоятельные игры и развлечения.** | | | | | | | |  | |
|  | Организация и про­ведение подвижных игр |  | | **Демонстрируют** знание правил и **организуют** известные подвижные игры на спортивных площадках и в спор­тивных залах, на переменах | Игровая  Коллективная  Индивиду  ально- групповая | | Демонстрация | | Текущий. | |
|  | **Физическое совершенство** | | | | | | | | | |
|  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, |  | | **Демонстрируют** на уроках при выполнении общеразвивающих упражнений , физкультминуток и дома при выполнении утренней зарядки. | Индивидуальная | | Демонстрация | | Текущий. | |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | |
|  | **Легкая атлетика – 11 часов** | | | | | | | | | |
|  | **Беговые упражнения** | | **5 ч** |  |  | | |  | |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. П/ игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | |  | **Усваивают** правила ТБ на уроках легкой атлетики  **Осваивают** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Моделируют** сочетание различных видов ходьбы.  **Осваивают** ходьбу под счет, под ритмический рисунок.  **Выявляют** различия в основных способах передвижения человека.  **Усваивают** основные понятия и термины в ходьбе и беге | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения.  Метод опроса | | Текущий. |
| 2 | Ходьба на носках, на пятках. Челночный бег. Бег 30 м. П/ игра «Вызов номеров». **Понятие «короткая дистанция»**. Развитие скоростных качеств | | . | **Выявляют** различия в основных способах передвижения человека.  **Усваивают**  основные понятия и термины в беге  **Описывают** технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения.  **Усваивают** понятие «короткая дистанция» | Коллективная  Игровая | | | Метод открытого наблюдения.  Метод опроса | | Текущий. |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/ игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств | |  | **Демонстрируют** вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  **Осваивают** бег с максимальной скоростью до 60 м.  **Демонстрируют** на время челночный бег  **Моделируют** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивают** технику бега различными способами.  **Осваивают** умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | Индивидуально- групповая | | | Метод упражнений | | Предварительный  Фиксирование результатов  Челночный бег 3x10м |
| 4 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. подвижная игра «Гуси-лебеди». **Понятие «бег на скорость».** | |  | **Усваивают** основные понятия и термины в ходьбе и беге  **Осваивают** бег с максимальной скоростью до 30 и 60 м.  **Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация).  **Демонстрируют** умение выполнять основные движения в ходьбе и беге.  **Различают** разные виды бега, умеют менять направление во время бега, оценивать свое состояние. **Демонстрируют** бег на время 30 м | Коллективная  Индивидуальная | | | Метод упражнений.  Метод опроса | | Предварительный  Фиксирование результатов  30 м на t |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/ игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | |  | **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  **Умеют** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.  **Контролируют** и осуществляют контроль за правильностью выполнения данного упражнения.  **Демонстрируют** бег на время 30 м | Индивидуальная - групповая | | | Метод упражнений | | Предварительный  Фиксирование результатов  60 м на t |
|  | **Прыжки** | | **3 ч** |  |  | | |  | |  |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | |  | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  **Осваивают** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги | Индивидуально- групповая | | | Метод открытого наблюдения. | | Текущий. |
| 7 | Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | | . | **Включают** прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  **Осваивают** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения. | | Текущий. |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | |  | **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Предварительный  Фиксирование результатов  Прыжок в длину с места |
|  | **Бросок малого мяча** | | **3 ч** |  |  | | |  | |  |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Описывают** технику выполнения метательных упраж­нений,  **Моделируют** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивают** технику метания малого мяча. | Индивидуально- групповая | | | Метод открытого наблюдения. | | Текущий. |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Осваивают** технику выполнения метательных упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Умеют метать из различных положений.  **Соблюдают** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Сравнивают** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Индивидуально- групповая | | | Метод открытого наблюдения. | | Текущий. |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрируют** вариативное выполнение метатель­ных упражнений  **Проявляют** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивают** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применяют** упражнения в метании мяча для развития физических качеств. | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения. | | Текущий. |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)** | | | | | | | | | |
| 12 | Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |  | **Изучают** элементарные умения­ в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча - индивидуально.  **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 13 | Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей | |  | **Освоение**- ловля, передача, броски и ведение мяча в парах  **Умеют** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдают** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 14 | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей | |  | **Освоение**- ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом). | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 15 | Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей | |  | **Изучают -** ведение мяча правой, левой рукой на месте.  **Используют** действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  **Моделируют** технические действия в игровой деятельности. | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 16 | Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | |  | **Изучают** - ведение мяча в движении- шагом и бегом  **Демонстрируют умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 17 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | |  | **Демонстрируют** умение использовать подвижные игры для активного отдыха.  **Умение**  владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Выполняют правила игры, уважительно относится к сопернику. | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 18 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | |  | Закрепление умений - ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом). | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий |
| 19 | Ловля, передача, броски и ведение - индивидуально ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |  | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).  **Моделируют** технические действия в игровой деятельности.  Корректировка техники ведения мяча.  **Учатся определять** степень утомления организма во время игровой деятельности.  **Учатся использовать** игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий |
| 20 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Ловля и передачи мяча в движении | |  | **Демонстрировать умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Групповая | | | Метод упражнений | | Текущий |
| 21 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |  | **Демонстрация умений** - ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом). | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий |
| 22 | Ловля, передача, броски и ведение в парах на месте и в шаге. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». | |  | **Демонстрация умений** - ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом). | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий |
| 23 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. | |  | **Принимают** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Владеют мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий |
| 24 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | |  | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий |
|  | **Подвижные игры (3 часа)** | | | | | | | | | |
| 25 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрировать умение** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Демонстрируют** физические кондиции **.**  **Проявляют** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделируют** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 26 | ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрировать умение** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 27 | ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрируют умение** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Осваивают** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Осуществляют** индивидуальные групповые действия в подвижных играх. **Моделируют** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ –их качеств.  **Развивают** способности к дифференцированию параметров движений. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
|  | **Основы знаний о физической культуре – изучаются в процессе урока.**  II четверть- Гимнастика: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.  - Подвижные игры – названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности. | | | | | | | | | |
|  | **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | | |
|  | Выполнениеупражнений для разви­тия мышц туловища, комплексов упражнений для формирования правильной осанки |  | | **Демонстрируют** на уроках при выполнении общеразвивающих упражнений , физкультминуток и дома при выполнении утренней зарядки | Индивидуальная | | Демонстрация | | Текущий. | |
|  | **Самостоятельные игры и развлечения** | | | | | | | | | |
|  | Организация и про­ведение подвижных игр |  | | **Демонстрируют** знание правил и **организуют** известные подвижные игры на спортивных площадках и в спор­тивных залах, на переменах. | Игровая  Коллективная  Индивиду  ально- групповая | | Демонстрация | | Текущий. | |
|  | **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | |
|  | **Акробатика. Строевые упражнения** | | **6 ч** |  |  | | |  | |  |
| 28 | Группировка. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | |  | **Освоение** строевых упражнений: основная стойка, построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.  **Осваивают** основные акробатические элементы.  **Усваивают** правила ТБ на уроках гимнастики | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения  Метод опроса | | Текущий |
| 29 | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. **Название основных гимнастических снарядов** | |  | **Демонстрируют** выполнение строевых упражнений;  **Осваивают** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;  **Изучают** название основных гимнастических снарядов; | Фронтальная | | | Метод упражнения  Метод опроса | | Этапный  Наклоны вперед сидя на полу. |
| 30 | Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | |  | **Демонстрируют** выполнение строевых упражнений;  **Умеют**  выполнять акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Соблюдают** правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Знать и различать** строевые приемы. | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 31 | Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | |  | **Демонстрируют**  выполнение акробатических упражнений раздельно и слитно. | Коллективная | | | Метод упражнения | | Этапный  Отжимание |
| 32 | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | |  | **Демонстрируют**  выполнение акробатических упражнений раздельно и слитно. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 33 | Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей | |  | **Демонстрируют**  выполнение акробатических упражнений раздельно и слитно.  **Демонстрируют**  выполнение акробатических упражнений раздельно и слитно. | Фронтальная | | | Метод упражнения | | Текущий  Подтягивание |
|  | **Равновесие. Строевые упражнения** | | **6ч** |  |  | | |  | |  |
| 34 | ОРУ с обручем. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | |  | **Осваивают строевые упражнения**: Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». **Осваивают** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 35 | ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | |  | Изучают основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 36 | ОРУ со скакалкой. Упражнения в равновесии. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | |  | Изучают сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук | Коллективная | | | Метод упражнения | | Этапный  Прыжки со скакалкой 30 сек |
| 37 | ОРУ с обручем. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 º . | |  | Изучают комплексы ОРУ различной координационной сложности | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 38 | ОРУ с гимнастической палкой.  Комбинации упражнений на равновесие. | |  | **Осваивают** универсальные умения при выполнении организующих упражнений  **Выявляют** и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 39 | ОРУ со скакалкой. Полоса на закрепление раннее изученных упражнений на равновесие | |  | **Демонстрируют** универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
|  | **Опорный прыжок. Лазание** | | **5ч** |  |  | | |  | |  |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | |  | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 41 | ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | |  | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | |  | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, анализируют их тех­нику, выявляют ошибки и помогают в их исправле­нии.  **Осваивают** технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 43 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | |  | **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 44 | Урок- путешествие | |  | Танцевальная разминка **- осваивают** танцевальные упражнения.  **Совершенствуют** раннее изученные элементы. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 45 | Урок - «Сказочное путешествие» | |  | Танцевальная разминка - **осваивают** танцевальные упражнения.  **Совершенствуют** раннее изученные элементы. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
|  | **Подвижные игры ( 3 часа)** | | | | | | | | | |
| 46 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрировать умение** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Демонстрируют** физические кондиции**.**  **Проявляют** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделируют** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 47 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрировать умение** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 48 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрируют умение** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Осваивают** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Осуществляют** индивидуальные групповые действия в подвижных играх. **Моделируют** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.  **Развивают** способности к дифференцированию параметров движений. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
|  | **Основы знаний о физической культуре – изучаются в процессе урока.**  III четверть*.* Основные тре­бования к одежде и обуви во время за­нятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. | | | | | | | | | |
|  | **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | | |
|  | Выполнениеупражнений для разви­тия мышц туловища, комплексов упражнений для формирования правильной осанки |  | | **Демонстрируют** на уроках при выполнении общеразвивающих упражнений, физкультминуток и дома при выполнении утренней зарядки | Индивидуальная | | Демонстрация | | Текущий. | |
|  | **Самостоятельные игры и развлечения** | | | | | | | | | |
|  | Организация и про­ведение подвижных игр |  | | **Демонстрируют** знание правил и **организуют** известные подвижные игры на спортивных площадках и в спор­тивных залах, на переменах. | Игровая  Коллективная  Индивиду  ально- групповая | | Демонстрация | | Текущий. | |
|  | **Лыжная подготовка (21 час)** | | | | | | | | | |
| 49 | « Значение занятий на лыжах» «Температурный режим» Ступающий шаг. | |  | **Усваивают** информацию о значении занятий на лыжах, температурном режиме.  **Учатся** построению *с* лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию кре­плений.  **Демонстрируют** выполнение построений с лыжами и укладке лыж на снег и надеванию кре­плений.  **Соблюдают** правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки  **Осваивают**  технику ступающего шага под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки. **Демонстрируют**  прохождение дистанции до 500 м в медленном тем­пе ступающим шагом. | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения  Метод опроса | | Текущий |
| 50 | Ступающий шаг. | |  | **Демонстрируют** выполнение построений с лыжами и укладке лыж на снег и надеванию кре­плений, демонстрируют обувь и одежду.  **Соблюдают** правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки  **Осваивают**  технику ступающего шага под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки. **Демонстрируют**  прохождение дистанции до 1000 м в медленном тем­пе ступающим шагом. | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 51 | Закрепление ступающего шага | |  | **Объясняют** назначение понятий и терминов, относя­щихся к бегу на лыжах.  **Описывают** технику передвижения на лыжах.  **Осваивают** технику ступающего шага под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки. | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 52 | Повороты на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Одноопорное скольжение. | |  | **Демонстрируют** в игре повороты на месте переступанием  **Осваивают** технику одноопорного скольжения без палок с раз­машистым движением рук и попеременным скольжени­ем под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки.  **Демонстрируют**  прохождение дистанции до 1000 м в медленном тем­пе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 53 | Совершенствовать технику скользящего шага. Повороты на месте (вправо и влево). | |  | **Объясняют** назначение понятий и терминов, относя­щихся к бегу на лыжах.  **Описывают** технику передвижения на лыжах.  **Осваивают** технику скользящего шага под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки. **Демонстрируют**  прохождение дистанции в медленном темпе до 1000 м с целью отработки скользящего шага. | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 54 | Спуски и подъемы. Совершенствовать скольжение без палок. | |  | **Осваивают** технику спусков и подъемов: Косой подъем на склон 15— 20° (без палок) и спуск *в* низкой стойке, подъем сту­пающим шагом.  **Осваивают** технику скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплиту­дой. | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 55 | Учет техники скольжения без палок. Спуски и подъемы. | |  | **Варьируют** способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы.  **Закрепляют** требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов до 20'.  **Совершенствуют** низкую стойку в момент спуска с горки.  **Демонстрируют** в медленном темпе прохождение­ дистанции до 1000 м, совершенствуя скольжение с палками. | Фронтальная | | | Метод упражнения | | Этапный  Корректировка техники скольжения без палок |
| 56 | Подъемы и спуски.  Скользящий шаг с палками. | |  | **Осваивают** технику спусков и подъемов. **Варьируют** способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы.  Закрепляют технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).  **Демонстрируют** в медленном темпе прохождение­ дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 57 | Учет умений по технике подъемов и спусков. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок. | |  | **Демонстрируют** технику спусков и подъемов.  **Осваивают** технику эстафетного бега на лыжах с палками и без  **Демонстрируют** в медленном темпе прохождение­ дистанции до 500 м с палками со средней скоростью. | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Этапный  Корректировка техники подъемов и спусков |
| 58 | Совершенствовать технику передви­жения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета с поворотами. | |  | **Варьируют** способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы.  **Осваивают** технику эстафетного бега на лыжах с палками и без  **Демонстрируют** в медленном темпе прохождение­ дистанции до 1000 м с палками со средней скоростью | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 59 | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с пал­ками. Эстафеты со спуском и подъемом. Провес­ти игру «Смелее *с* горки!». | |  | **Варьируют** способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы.  **Демонстрируют** технику эстафет со спусками и подъемами.  **Осваивают** эстафеты со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Корректировка техники передвижения скользящим шагом с пал­ками |
| 60 | Закрепление двигательных умений в скольжении на лыжах с палками. | |  | **Варьируют** способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 61 | Урок игр-эстафет с этапом до 50—80м: без палок; с палками; со спуском и подъемом и др. | |  | **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Коллективная | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 62 | Разминка: эстафета с этапом до 50м (2—3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500 м с раздельным стартом. | |  | **Варьируют** способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы. | Коллективная | | | Метод- вызов | | Корректировка техники |
| 63 | Свободное катание с гор­ки. Эстафета с этапом до 100 м; эстафета круговая. | |  | **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Коллективная | | | Метод закрытого наблюдения | | Корректировка техники спусков и подъемов, передвижения скользящим шагом с пал­ками |
| 64 | Учет дистанции 500 м. | |  | **Варьируют** способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы. | Индивидуальная | | | Метод упражнений | | Этапный  Фиксирование результатов |
| 65 | Урок игр-эстафет. | |  | **Осваивают** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Осуществляют** индивидуальные групповые действия в подвижных играх. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 66 | Урок игр-эстафет. | |  | **Моделируют** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.  **Развивают** способности к дифференцированию параметров движений. | Игровая | | | Метод упражнений | | Корректировка техники |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)** | | | | | | | | | |
| 67 | Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | |  | **Демонстрировать умение** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Фронтальная | | | Метод открытого наблюдения. | | Текущий. |
| 68 | Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | |  | **Демонстрация умений** - ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом). | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 69 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей | |  | **Демонстрация умений** - ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом). | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 70 | Ловля, передача, броски и ведение в шаге ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей | |  | **Принимают** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Владеют мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 71 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей | |  | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 72 | Индивидуальные упражнения с мячом. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | |  | **Принимают** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Владеют мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
|  | **Подвижные игры ( 3 часа)** | | | | | | | | | |
| 73 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрировать умение** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Демонстрируют** физические кондиции**.**  **Проявляют** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделируют** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий. |
| 74 | ОРУ в движении. Игры: «Метко в цель», «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрировать умение** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий. |
| 75 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  | **Демонстрируют умение** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Осваивают** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Осуществляют** индивидуальные групповые действия в подвижных играх. **Моделируют** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.  **Развивают** способности к дифференцированию параметров движений. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий. |
|  | **Знания о физической культуре – изучаются в процессе урока.**  **IY четверть**- Легкая атлетика: Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.  - Подвижные игры и Подвижные игры на основе баскетбола – Названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности. | | | | | | | | | |
|  | **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | | |
|  | **Самостоятельные занятия** | | | | | | | | | |
|  | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки, и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня | |  | **Демонстрируют** на урокахпри выполнении ОРУ, оздоровительных упражнений в режиме дня и дома при выполнении утренней зарядки | | Индивидуальная | Демонстрация | | Текущий. | |
|  | **Самостоятельные игры и развлечения** | | | | | | | | | |
|  | Организация и проведение подвижных игр | |  | **Демонстрируют** знание правил и организуют подвижные игры на спортивных площадках, в спортивных залах, на переменах | Игровая  Коллективная  Индивиду  ально- групповая | | | Демонстрация | | Текущий. |
|  | **Спортивно- оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола ( 4 часа)** | | | | | | | | | |
| 76 | ОРУ в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй» | |  | **Демонстрируют выполнение** различных вариантов передачи мяча  **Соблюдают** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. **Демонстрируют** специальные беговые упражнения, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 77 | Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча. П/игра: «У кого меньше мячей» | |  | **Моделируют** технические действия в игровой деятельности.  **Осваивают** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 78 | ОРУ с мячом. Закрепление раннее изученных упражнений с мячом. Игры: «Попади в обруч»  «Мяч в корзину» | |  | **Моделируют** технические действия в игровой деятельности.  **Демонстрируют** владение мячом: передачами на расстоянии, ловли, ведении, бросков в процессе подвижных игр.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  **Выполняют** правила игры, уважительно относится к сопернику.  **Выполняют** варианты ловли и передачи мяча, варианты ведения мяча, броски мяча двумя руками от груди с места, броски мяча в щит с 1м – 1,5 м | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 79 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись». Бросок мяча в кольцо. П/игра «Мяч в корзину». | |  | **Моделируют** технические действия в игровой деятельности.  Корректировка техники ведения мяча.  **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности.  **Используют** игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
|  | **Подвижные игры ( 9 часов)** | | | | | | | | | |
| 80 | ОРУ с обручем. Игровые задания: «Выполни задание!»  «Слушай сигнал!»«Пройди-не задень!»« Кто быстрее!» | |  | **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Демонстрируют** физические кондиции**.**  **Проявляют** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделируют** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 81 | ОРУ с гимнастической палкой. Игровые задания: **«**Лошадки» «Пробеги не задень» « Достань до предмета»« Перебрось-поймай!». | |  | **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 82 | ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения: «Салки с ленточкой»«По мостику» «Пингвины»«Мышеловка» «Мяч о стенку» | |  | **Осваивают** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Умеют** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. **Моделируют** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.  **Развивают** способности к дифференцированию параметров движений. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 83 | ОРУ с большим мячом  Игровые упражнения:  « Летает, не летает»  «Пробеги не задень»  «Перебрось, поймай». | |  | **Осваивают** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 84 | ОРУ с малым мячом. Игровые упражнения: Холодно - горячо. Проползи - не урони.  Пролезь - не задень.  Ловкие и умелые. | |  | **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивают** индивидуальные и групповые действия в подвижных играх**.**  **Проявляют** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 85 | ОРУ в движении. Игровые упражнения: « Веселые воротца» «Веселые зайки»  «Точно в цель» « Бегуны» | |  | **Взаимодействуют** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  **Осваивуют** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Развивают** способности к дифференцированию параметров движений. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 86 | ОРУ в движении Игровые упражнения: « Море волнуется» «Перепрыгни - не задень» «Переноска мячей» «Охотники и утки» | |  | **Моделируют** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Демонстрируют** физические кондиции | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 87 | ОРУ с обручем. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Карусель». Играй - мяч не теряй» «Гол в ворота» | |  | **Взаимодействуют** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  **Осваивуют** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Развивают** способности к дифференцированию параметров движений. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 88 | ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения - « День и ночь» «Лягушки в болоте» «Передай мяч» «Бездомный заяц»  «Кто подходил» | |  | **Моделируют** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Демонстрируют** физические кондиции | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
| 89 | ОРУ в движении. Игровые упражнения: «Охотник и соколы», «Через холодный ручей» « Салки с мячом»  «Команда быстроногих» | |  | **Взаимодействуют** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  **Осваивуют** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Игровая | | | Метод открытого наблюдения | | Текущий |
|  | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | |
|  | **Беговые упражнения 4 часа** | | | | | | | | | |
| 90 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.  Челночный бег. | |  | **Контролируют** и осуществляют контроль за правильностью выполнения данного упражнения.  **Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация).  **Демонстрируют** основные движения в ходьбе и беге.  **Характеризуют** показатели физического развития, физической подготовки.  **Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (скорость).  **Умеют** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Итоговый  Фиксирование результатов Челночный бег 3X10 м |
| 91 | Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | |  | **Умеют д**емонстрировать физические кондиции.  **Умеют**  сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  **Моделируют** свою нагрузку в зависимости от цели урока.  **Применяют** беговые упражнения для развития физических качеств | Коллективная | | | Метод упражнений | | Итоговый  Фиксирование результатов  60м |
| 92 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных и. п. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. | |  | **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений | Коллективная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 93 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. 30 м Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой. | |  | **Моделируют** физические нагрузки для развития физического качества -выносливость**.**  **Демонстрируют** технику переменного бега | Коллективная | | | Метод упражнений | | Итоговый  Фиксирование результатов  30м |
|  | **Прыжки** | | **3 часа** |  |  | | |  | |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | |  | **Сравнивают**  разные способы выполнения упражнений, выбирают удобный. | Коллективная | | | Метод упражнений | | Итоговый  Фиксирование результатов Прыжок в длину с места. |
| 95 | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | |  | **Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Моделируют** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.  **Показывают умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | Коллективная | | | Метод упражнений | | Оперативный |
| 96 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | |  | **Проявляют** качества силы,  быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Осваивают** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Контролируют**: обнаруживают и устраняют ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Демонстрируют умение** ориентироваться в пространстве. | Коллективная | | | Метод упражнений | | Оперативный |
|  | **Метания** | | **3 часа** |  |  | | |  | |  |
| 97 | Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | |  | **Проявляют** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Демонстрируют** отведение руки для замаха  **Умеют** метать из различных положений.  **Сравнивают** разные способы выполнения упражнений, выбирают удобный. | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 98 | Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | |  | **Проявляют**  качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивают** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применяют** упражнения в метании мяча для развития физических качеств. | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |
| 99 | Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | |  | **Проявляют**  качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивают** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применяют** упражнения в метании мяча для развития физических качеств. | Фронтальная | | | Метод упражнений | | Текущий. |