|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро-ка** | **Что изу-чено на уро-ке (те-ма)** | **Тип урока** | **Элемент содер-жания** | **УМК (параграф учебника; цифровые ресурсы на CD и т.д.)** | **Требования к уровню достижений** | **Контрольно-оценочная деятельность**  **(вид контроля)** | **Плани-руемое домаш-нее задание** |
| **1 четверть** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта. | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила техники безопасности на уроке физической культуры. Команды «становись», «равняйсь». Комплекс ОРУ для правильной осанки. Техника высокого старта. Бег на 30 метров | Презентация по правилам техники безопасности | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями;  -команды «становись», «равняйсь»;  -технику бега на 30м;  -комплекс ОРУ для правильной осанки.  Уметь:  -выполнять технику ходьбы и бега. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки. |
| 2. | Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений | Урок закрепления | Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Команды «становись», «равняйсь», «смирно». Разнообразные способы ходьбы и бега. Старт из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 м. |  | Знать:  - технику выполнения бега на 30м;  - какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным  -команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  Уметь: выполнять технику высокого старта | Индивидуальные и групповые упражнения. | Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров |
| 3 | Учет по бегу на 30 м. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Команды «становись», «равняйсь», «смирно». Комплекс ОРУ для развития координации. Техника высокого старта. Учет в беге на 30 метров. Бег 60 метров |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -технику выполнения бега на 30м;  -команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  -комплекс ОРУ для развития координации движений.  Уметь:  -выполнять технику ходьбы и бега. | Контрольный учет по бегу на 30м. | Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений. |
| 4 | «Здоровье и физическое развитие человека». Прыжки в длину с места. Беговые упражнения | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения «Здоровее и физическое развитие человека». Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Игра "Прыгающие воробушки". Бег 60 метров. |  | Знать:  - Как физическое развитие влияет на здоровье человека  - Название беговых и прыжковых упражнений  Уметь:  - Выполнять прыжок в длину с места  - Выполнять беговые и прыжковые упражнения | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить названия беговых и прыжковых упражнений |
| 5 | Учет по бегу на 60 метров. Прыжки в длину с места | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет по бегу на 60 метров. ОРУ для развития силы мышц рук. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Изображение движений животных в беге, прыжках и шаге. Игра «Кто дальше прыгнет» |  | Знать:  - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия.  - правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке.  - Упражнения развивающие силу мышц рук  Уметь:  -Выполнять технику прыжка в длину с места  - Сопоставить свой результат с таблицей нормативов | Индивидуальные и групповые упражнения. | Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз |
| 6 | Учет прыжков в длину с места. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ для развития силы мышц рук. Учет прыжков в длину с места. Правила соревнований по прыжкам. Игры «Перемена мест», «Вызов номеров» |  | Знать:  - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия.  - Правила соревнований по прыжкам | Контрольный учет по прыжкам в длину с места | Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз |
| 7 | Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель» | Презентация "Техника метания малого мяча" | Знать:  - Правила техники безопасности при метании мяча  Уметь:  - Выполнять технику метания мяча  - Выполнять технику бега и ходьбы | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила техники безопасности при метании мяча |
| 8 | "Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Урок закрепления | Теоретические сведения "Утренняя гигиеническая гимнастика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность отскока от стены. Игра "Метко в цель". | Учебник стр 100-102 | Знать:  - Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики  Уметь:  - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики |
| 9 | Метание мяча на дальность | Урок закрепления | Правила соревнований по метанию мяча на дальность. Техника метания мяча на дальность с места, из положения стоя  грудью в направлении метания. Метание на заданное расстояние |  | Знать:  - Правила соревнований по метанию мяча  Уметь:  - Выполнять технику метания мяча на дальность | Индивидуальные и групповые упражнения. | Тренировать технику метания мяча |
| 10 | Учет техники метания мяча | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники метания. Развитие выносливости в беге до 4мин. Многоскоки. Игра «Запрещенное движение». |  | Знать:  - Правила соревнований по метанию мяча  Уметь:  - Выполнять технику метания мяча на дальность  - Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные) | Контрольный учет техники метания мяча | Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз |
| 11 | Многоскоки. Преодоление естественных препятствий | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Развитие выносливости в беге до 4 минут. Бег с поворотом на 180°. Многоскоки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий | Учебник стр 151-152 | Знать:  - Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионе  Уметь:  - Преодолевать естественные препятствия одному и в паре | Индивидуальные и групповые упражнения. | Тренировать технику многоскоков |
| 12 | Подвижные игры на развитие выносливости | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Что такое выносливость. Какие виды спорта развивают выносливость" Развитие выносливости через подвижные игры с бегом. Сюжетно-ролевые подвижные игры – «Салки», «Лисы и куры». | Учебник стр 156-157 | Знать:  - Какие упражнения помогут развить выносливость  - Правила сюжетно-ролевых игр  Уметь:  - Ориентироваться в пространстве  - Взаимодействовать в коллективе во время игр | Групповые упражнения | Придумать игру для развития выносливости |
| 13 | Прыжки в длину с разбега. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега с  зоны огггалкивания  Игра «Что изменилось?» | Показ отрывка с соревнований по прыжкам в длину с разбега | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега  - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега  Уметь:  - Подбирать себе разбег  - Выполнять технику прыжка в длину | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега |
| 14. | Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега | Урок Закрепления | Техника прыжка в длину с разбега (с 4-5 шагов, с полного разбега). Игры-эстафеты с бегом и прыжками. Игра "Волк во рву" | Учебник стр 96 | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега  - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега  Уметь:  - Подбирать себе разбег  - Выполнять технику прыжка в длину | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить из чего состоит прыжок в длину |
| 15. | Учет техники прыжка в длину с разбега | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Развитие выносливости в беге до 4 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега. Игра "Кто дальше прыгнет" |  | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега  Уметь:  - Выполнять технику прыжка в длину  - Замерять результат прыжка | Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега | Подготовиться к сдаче беге на выносливость |
| 16. | Учет бега на выносливость | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение" |  | Знать:  - Технику безопасности при беге на выносливость  Уметь:  - Рационально распределять свои силы  - Самостоятельно восстановить дыхание после бега | Контрольный учет по бегу на выносливость | Подготовиться к занятиям в зале |
| 17. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. Упражнения «Школа Мяча», игра «Мяч водящему». |  | Знать:  - Правила техники безопасности при занятиях в зале.  - Названия спортивного инвентаря  Уметь:  - Передавать мяч различными способами | Групповые упражнения | Выполнять различные упражнения с малым мячом. |
| 18. | Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». | Урок закрепления | Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -правила подвижных игр.  Уметь:  -выполнять технику бега и ходьбы;  -ориентироваться в пространстве;  -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. |
| 19 | Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!». | Урок закрепления | Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!». |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -правила подвижных игр.  Уметь:  -выполнять технику бега и ходьбы;  -ориентироваться в пространстве;  -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Выполнять дома ОРУ с мячом |
| 20. | Метание набивного мяча | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед - вверх,  из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из тогоже и.п. на дальность. Игра «Мяч капитану». | Учебник стр 102 | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  Уметь:  -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе;  -метать набивной мяч (0.5кг) из положения сидя из-за головы;  -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику метания малого мяча. |
| 21. | «Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Из истории олимпийского движения". Метание набивного мяча различными способами. Игра "Гонка мячей по кругу" | Мультипликационный познавательный фильм про историю Древних Олимпийских игр (фрагмент) | Знать:  - Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современности  Уметь:  -метать набивной мяч (0.5кг) различными способами | Индивидуальные и групповые упражнения | Повторить историю Олимпийских игр |
| 22 | "Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман". | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман". Челночный бег 3х10. Игра "Вызов номеров" | Учебник стр 13-17 | Знать:  - Сведения об олимпийском флаге, олимпийской эмблеме, олимпийском талисмане  Уметь:  - Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками | Индивидуальные и групповые упражнения | Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи |
| 23. | Учет челночного бега 3х10 | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет челночного бега 3х10 с кубиками. Игры-эстафеты с мячами на развитие координации. Силовые упражнения в подтягивании и отжимании. |  | Знать:  - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале.  - Технику подтягиваний на высокой и низкой перекладине  Уметь:  Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками | Индивидуальные и групповые упражнения | Тренироваться в подтягивании |
| 24 | Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение оценок и индивидуальных заданий на каникулы |  | Знать:  - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале.  -Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия.  Уметь:  -выполнять технику бега и ходьбы;  -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения | Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики |
| 2 четверть | | | | | | | |
| 1 (25) | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». | Ознакомление с новыми знаниями. | Разучивание Ору с малым мячом. Теоретические сведения «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перекаты назад, вперед в группировке | Учебник стр 21-23 | Знать:  -Правила техники безопасности на уроках гимнастики  - Как укреплять мышцы, кости, суставы  Уметь:  - Выполнять перекаты вперед и назад | Индивидуальные и групповые | Тренировать перекаты назад и вперед |
| 2 (26) | Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках) | Ознакомление с новыми знаниями. | Ору с малым мячом. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках. | Учебник стр 118-119 | Знать:  - что такое группировка  - \_ Правила техники безопасности на уроках гимнастики  Уметь:  - выполнять кувырок вперед  - выполнять стойку на лопатках | Индивидуальные и групповые | Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках. |
| 3 (27) | Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках | Урок закрепления | Ору с малым мячом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках. |  | Знать:  - правила перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.  Уметь:  - выполнять перестроения  - выполнять кувырок вперед  - выполнять стойку на лопатках | Индивидуальны и групповые | Подготовиться к сдаче техники кувырка вперед |
| 4 (28) | Учет техники кувырка вперед | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Ору с малым мячом. учет техники кувырка вперед. стойка на лопатках. Команды: «На первый-второй рассчитайсь!»; Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, повороты и перевороты. Лазание и перелезание |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями.  Уметь:  -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно;  - -выполнять кувырок вперед в группировке. | Контрольный учет по технику кувырка вперед | Тренироваться выполнять стойки на лопатках |
| 5 (29) | Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Разучивание ОРУ с гимнастической палкой. Учет техники стойки на лопатках. Упражнение "мост" из положения лежа. Лазание и перелезание |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями.  Уметь:  -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно;  - -выполнять стойку на л  -выполнять упражнение "мост из положения лежа опатках | Контрольный учет по технике - стойки на лопатках | Выполнять дома Ору с гимнастической палкой |
| 6 (30) | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. | Ознакомление с новыми знаниями. | Ору с гимнастической палкой. Упражнение "мост" из положения лежа. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке и по бревну. Эстафеты с лазанием и перелезанием | Учебник стр 123-126 | Знать:  - Правила техники безопасности на уроках гимнастики  - названия упражнений с гимнастической палкой  Уметь:  - Выполнять лазания и перелезания  - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне  -выполнять упражнение "мост из положения лежа | Индивидуальны и групповые | Тренироваться в равновесии |
| 7 (31) | Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаги. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Ору с гимнастической палкой. Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты на носках и одной ноге; ходьба при-  ставными шагами;  III позиция ног;  танцевальные шаги. |  | Знать:  - Правила техники безопасности на уроках гимнастики  - названия упражнений с гимнастической палкой  - III позицию ног  Уметь:  - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне  - перешагивать через набивные мячи  - выполнять упражнение "мост из положения лежа | Контрольный учет техники выполнения упражнения "мост" | Тренироваться в равновесии |
| 8 (32) | Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой |  | Ору с гимнастической палкой. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической - на бревне. танцевальные шаги переменный,  польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой |  | Знать:  - Правила техники безопасности на уроках гимнастики  - названия упражнений с гимнастической палкой  - III позицию ног  Уметь:  - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне  - перешагивать через набивные мячи  - сочетать танцевальные шаги с ходьбой | Индивидуальны и групповые | Тренироваться в подтягивании |
| 9 (33) | Лазание по канату | Ознакомление с новыми знаниями. | Разучивание Ору с гимнастической скакалкой. Инструктаж по технике безопасности при лазании по канату. Прыжки через скакалку на двух ногах | Учебник стр 122-123 | Знать:  - правила техники безопасности при лазании по канату  Уметь:  - Выполнять лазание по канату  - Выполнять прыжки через скакалку | Индивидуальны и групповые | Прыжки через скакалку за 30 секунд |
| 10 (34) | Висы и упоры. | Ознакомление с новыми знаниями. | Ору с гимнастической скакалкой. Техника лазания по канату. Висы и упоры. Упор присев, упор стоя на коленях. вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. прыжки через скакалку за 30 секунд. | Учебник стр 120 | Знать:  - Чем отличаются висы от упоров  - правила техники безопасности при лазании по канату  Уметь:  - Выполнять лазание по канату  - Выполнять прыжки через скакалку  - уметь выполнять различные висы и упоры | Индивидуальные и групповые | Выучить как выполняются различные висы и упоры |
| 11 (35) | Учет техники лазания по канату | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ со скакалкой. учет техники лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивания из положения сидя ноги врозь на канате, подтягивания из положения вис лежа. Прыжки через скакалку. |  | Знать:  - Чем отличаются висы от упоров  - правила техники безопасности при лазании по канату  Уметь:  - Выполнять лазание по канату  - Выполнять прыжки через скакалку  - уметь выполнять различные висы и упоры | Контрольный учет техники лазания по канату. | Тренировать прыжки через скакалку. |
| 12 (36) | Учет прыжков через скакалку за 30 секунд | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ со скакалкой. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Лазание по наклонной скамейке. |  | Знать:  - Правила техники безопасности при подтягивании  Уметь:  - выполнять прыжки через скакалку  - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  |
| 13 (37) | Отработка строевых упражнений | Урок закрепления | Ору со скакалкой. Размыкание и смыкание приставными шагами; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»  Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Игра "Кто сильнее" |  | Знать:  -Последовательность выполнения Ору с предметами  - Правила перестроения  Уметь:  - Выполнять различные перестроения | Индивидуальны и групповые | Подготовить самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой (2-3 упражнения) |
| 14 (38) | Учет по подтягиванию | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ со скакалкой (самостоятельное проведение. Повторение строевых упражнений. Учет по подтягиванию на высокой и низкой перекладине |  | Знать:  -Последовательность выполнения ОРУ со скакалкой, названия упражнений  Уметь:  - выполнять подтягивания | Контрольный учет по подтягиванию | Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с любым предметом (2-3 упражнения) |
| 15 (39) | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | ОРУ с предметами (самостоятельное проведение по 2 упражнения). Развитие гибкость: наклоны вперед, вниз. Лазание по скамейке, шведской стенке. Упражнения на мышцы брюшного пресса |  | Знать:  -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений  Упражнения развивающие гибкость  Уметь:  - Выполнять наклоны вперед и вниз  - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке  - выполнять упражнения на пресс | Индивидуальные и групповые | Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз |
| 16 (40) | Развитие гибкости и ловкости. | Урок закрепления | ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости по одному и в парах. . Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижная игра "Вороной-конь", "Кошки-мышки" |  | Знать:  -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений  Упражнения развивающие гибкость  Уметь:  - Выполнять наклоны вперед и вниз  - Работать в парах  - выполнять упражнения на пресс |  | Подготовиться к зачету по гибкость, развивать гибкость |
| 17 (41) | Учет по наклону туловища сидя на полу. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Ору с обручем Учет по наклону туловища сидя на полу. Упражнения на мышцы пресса. Подвижные игры с обручами. |  | Знать:  - Правила игры с обручами  - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами  Уметь:  - Выполнять наклон вперед сидя на полу  - Повторять ОРУ за учителем  - Взаимодействовать во время подвижных игр | Контрольный учет по гибкости | Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд |
| 18 (42) | Учет по подниманию туловища за 30 секунд | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ с обручем. Учет норматива - подниманию туловища за 30 секунд. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра "Удочка" |  | Знать:  - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами  - правила игры удочка  Уметь:  - выполнять упражнения на мышцы пресса  - выполнять технику прыжков через длинную скакалку | Контрольный учет по подниманию туловища | Прыжки через скакалку 50-60 раз |
| 19 (43) | Прыжки через длинную скакалку. | Урок закрепления | ОРУ с обручем. Прыжки через длинную скакалку. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий) Игры-эстафеты с использованием скакалки. |  | Знать:  Знать:  - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами  - выполнять технику прыжков через длинную скакалку  - Взаимодействовать во время подвижных игр | Индивидуальные и групповые | Прыжки через скакалку 60-80 раз |
| 20 (44) | Преодоление полосы препятствий | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | ОРУ с предметами (по выбору учащихся). Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием, акробатическими упражнениями, упражнениями в равновесии. Прыжки через длинную скакалку. |  | Знать:  - правила техники безопасности на уроках гимнастики.  Уметь:  - Выполнять технику прыжков через длинную скакалку.  - Преодолевать полосу препятствий | Групповые упражнения | Подготовить и уметь рассказать правила любой игры |
| 21 (45) | Подведение итогов четверти. Подвижные игры по выбору учащихся. | Урок закрепления | ОРУ с предметами. Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение индивидуальных домашних заданий |  | Знать:  - Правила подвижных игр  Уметь:  - Самостоятельно объяснить правила игры и организовать игру  - Взаимодействовать в коллективе | Групповые упражнения | Подготовить лыжный инвентарь к 3 четверти |
| 3 четверть | | | | | | | |
| 1 (46) | « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Теоретические сведения: « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Построение, переноска лыжного инвентаря. | Презентация "Все на лыжи" - инструктаж по технике безопасности, основы передвижения на лыжах. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке.  Уметь:  -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках; | Индивидуальные и групповые | Повторить правила техники безопасности |
| 2 (47) | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | Ознакомление с новыми знаниями. | Построение, переноска лыжного инвентаря. Одевание лыж. Построения и перестроения в колоннах. Передвижение на лыжах в колонне |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке.  Уметь:  -передвигаться на лыжах в колонне;  -выполнять построение и перестроение на лыжах. | Групповые упражнения | Повторить правила переноски лыж в руках. |
| 3 (48) | Техника скользящего шага. | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  -передвигаться скользящим шагом с палками;  Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу). | Индивидуальные и групповые упражнения | Тренировать технику скользящего шага |
| 4 (49) | Попеременный  двухшажный ход без палок и с палками.Отработка техники скользящего шага. | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника Попеременного  двухшажного хода без палок и с палками.Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах. ступающий шаг. | Учебник стр 146-147 | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  - технику выполнения попеременного двухшажного хода  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  - передвигаться попеременным двухшажным ходом  -передвигаться скользящим шагом с палками;  -Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу). | Индивидуальные и групповые упражнения | Тренировать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода |
| 5 (50) | «Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду». | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника Попеременного  двухшажного хода без палок и с палками.. Эстафеты с использованием скользящего шага без палок. |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  -передвигаться попеременным двухшажным ходом  - передвигаться скользящим шагом с палками;  Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу). | Индивидуальные и групповые упражнения | Повторить особенности дыхания в морозную погоду. |
| 6 (51) | Учет по технике попеременного двухшажного хода | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Техника попеременного двухшажного хода - учет. Преодоление дистанции до 1 км |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  - передвигаться попеременным двухшажным ходом  -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах). | Контрольный учет техники попеременного двухшажного хода | Прохождение дистанции 500 – 600 метров попеременным двухшажным ходом |
| 7 (52) | Повороты на месте переступанием | Ознакомление с новыми знаниями. | Повторение скользящего шага. Обучение поворотов на месте переступание. Эстафеты на лыжах этапом до 60 метров |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  -передвигаться скользящим шагом с палками;  - выполнять поворот переступанием | Индивидуальные и групповые упражнения | Тренировать повороты переступанием |
| 8 (53) | Подъем и спуск со склона. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по технике безопасности при подъемах и спусках. Способы подъемов и спусков (подъем "лесенкой", основная стойка, высокая стойка, низкая стойка). Повороты на месте переступанием. |  | Знать:  - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске  - Способы подъемов и спусков  Уметь:  - Выполнять спуски и подъемы на склоне  - выполнять поворот переступанием  - передвигаться скользящим шагом. | Индивидуальные и групповые упражнения | Повторить какие бывают подъемы и спуски |
| 9 (54) | Учет поворота на месте переступанием | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники поворота на месте переступанием. Подъемы и спуски с пологих склонов. Передвижение по дистанции в равномерном темпе. |  | Знать:  - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске  - Способы подъемов и спусков  Уметь:  - Выполнять спуски и подъемы на склоне  - выполнять поворот переступанием  - передвигаться скользящим шагом. | Контрольный учет техники поворотов на месте переступанием | Тренировать навыки работы на склоне |
| 10 (55) | «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья» | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Теоретические сведения «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья». Работа на склоне подъемы и спуски. Передвижение по дистанции в равномерном темпе. |  | Знать:  - значение занятий лыжами, для укрепления здоровья  - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске  - Способы подъемов и спусков  Уметь:  - Выполнять спуски и подъемы на склоне  - выполнять поворот переступанием  - передвигаться скользящим шагом. | Индивидуальные и групповые | Повторить теоретические сведения |
| 11 (56) | «Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники». | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения «Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники». Техника подъема и спуска с палками и без палок. Игры на склоне. | Презентация "Зимние олимпийские виды спорта и сильнейшие лыжники" | Знать:  - Какие виды спорта относят к зимним  - Сильнейших лыжников России  Уметь:  - Выполнять спуски и подъемы на склоне  - взаимодействовать во время игр | Индивидуальные и групповые | Составить список зимних видов спорта |
| 12 (57) | Учет умений и навыков работы на пологом склоне. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет умений и навыков работы на пологом склоне (подъем "лесенкой" , спуск в высокой и низкой стойке). Равномерное прохождение дистанции до 1 км. Игра "Кто дальше проедет" |  | Знать:  - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске  - Способы подъемов и спусков  Уметь:  - Выполнять спуски и подъемы на склоне  - передвигаться скользящим шагом. | Контрольные учет навыков работы на пологом склоне | Повторить спуски и подъемы |
| 13 (58) | Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км. Подвижные игры на учебном склоне. |  | Знать:  - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске  - Способы подъемов и спусков  Уметь:  - Выполнять спуски и подъемы на склоне  - передвигаться скользящим шагом | Индивидуальные и групповые | Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км |
| 14 (59) | Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени. | Урок закрепления | Инструктаж по технике безопасности Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени. |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | Индивидуальные и групповые | Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км |
| 15 (60) | Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. Скользящий шаг с палками по дистанции до 1 км. |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | Индивидуальные и групповые | Тренировать прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе. |
| 16 (61) | Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов по пересеченной местности . |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | Индивидуальные и групповые | Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км |
| 17 (62) | «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Теоретические сведения: «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | Контрольный учет по преодолению дистанции 500 метров | Повторить особенности организма при выполнении соревновательной работы |
| 18 (63) | Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне. Прохождение дистанции до 1 км. |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  - правила игр  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;  - взаимодействовать в коллективе во время игр | Групповые упражнения | Передвижение по дистанции до 1км |
| 19 (64) | Урок-соревнование на дистанцию 1км | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Прохождение дистанции 1 км на время. Игры на равнинном участке |  | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | Контрольный учет по преодолению дистанции 1 км. | Тренировать навыки работы на пологом склоне |
| 20 (65) | Урок-игра "Снежный биатлон" | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Инструктаж по технике безопасности. Урок игра " Снежный биатлон". Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель |  | Знать:  - Правила техники безопасности при игре "Снежный биатлон"  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;  - попадать в цель с заданного расстояния | Индивидуальные и групповые | Тренироваться метать в цель с заданного расстояния. |
| 21 (66) | Подведение итогов занятий на лыжах | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Подвижные игры на лыжах на равнинном участке и учебном склоне по выбору учащихся. Подведение итогов занятий на лыжах |  | Знать  -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.  - правила игр  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;  - взаимодействовать в коллективе во время игр | Групповые упражнения | Подготовиться к занятиям в зале |
| 22 (67) | Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Игра «Гонка мяча по кругу». |  | Знать:  - Правила техники безопасности при занятиях в зале  - Правила игр с мячом  Уметь:  - Выполнять передачи мяча различными способами | Индивидуальные и групповые упражнения | Выполнять различные упражнения с мячами |
| 23 (68) | «Возможности организма и физическая нагрузка». | Урок закрепления | Теоретические сведения: «Возможности организма и физическая нагрузка». ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Ведение мяча на месте. |  | Знать:  - Правила техники безопасности при занятиях в зале  - Правила игр с мячом  Уметь:  - Выполнять передачи мяча различными способами | Индивидуальные и групповые упражнения | Выполнять передачу и ловлю мяча в парах |
| 24 (69) | Правила игры Баскетбол | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Правила игры Баскетбол". ведение мяча на месте, передача и ловля мяча. | Презентация "Правила игры Баскетбол" | Знать:  -Правила игры Баскетбол  Уметь:  -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами | Индивидуальные и групповые упражнения | Тренировать ловлю мяча |
| 25 (70) | Ведение мяча на месте и в движении | Урок закрепления. | Обучение ведению мяча в движении. ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча различными способами, после отскока от пола. |  | Знать:  -Правила игры Баскетбол  Уметь:  -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами  - выполнять ведение мяча на месте и в движении | Индивидуальные и групповые | Тренировать ведение мяча в движении |
| 26 (71) | Игры- эстафеты с ведением мяча. | Урок закрепления | Закрепление ловли и передачи мяча, ведение мяча, ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах, треугольниках. Игра:»Мяч ловцу». Линейные эстафеты с ведением и передачей мяча |  | Знать:  -Правила игры Баскетбол  Уметь:  -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами  - выполнять ведение мяча на месте и в движении | Индивидуальные и групповые | Тренировать ведение и передачу мяча |
| 27 (72) | Учёт техники передачи и ведения мяча. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники передачи и ведения мяча. Игра: "Мяч ловцу" , "10 передач" |  | Знать:  -Правила игры Баскетбол  Уметь:  -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами  - выполнять ведение мяча на месте и в движении | Контрольный учет техники ведения и передачи мяча | Выполнять передачи мяча в парах |
| 28 (73) | Броски баскетбольного мяча по кольцу | Ознакомление с новыми знаниями. | Броски мяча в кольцо, обруч, корзину с места. Бросок по кольцу после ведения мяча. Передача баскетбольного мяча в парах |  | Знать:  - Технику броска мяча в корзину  Уметь:  - Передавать мячи в парах  - забрасывать мяч в кольцо, обруч | Индивидуальные и групповые | Тренировать технику броска по кольцу |
| 29 (74) | Игра "Мини-баскетбол" | Урок закрепления | Урок-игра в мини-баскетбол. |  | Знать:  - Технику броска мяча в корзину  Уметь:  - Передавать мячи в парах  - забрасывать мяч в кольцо, обруч  - Взаимодействовать во время игры | Групповые упражнения | Оформить красочно правила игры в баскетбол |
| 30 (75) | Подведение итогов четверти. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Подвижные игры с элементами спортивных игр по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Индивидуальные задания на каникулы |  | Знать:  - Технику броска мяча в корзину  - правила игры баскетбол  Уметь:  - Передавать мячи в парах  - забрасывать мяч в кольцо, обруч  - Взаимодействовать во время игры | Групповые упражнения | Индивидуальные задания на каникулы |
| 4 четверть | | | | | | | |
| 1 (76) | Прыжок в высоту способом "перешагивание". | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подбор толчковой ноги. Прыжок с 4-5 шагов. | Учебник стр 97 | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках в высоту  - Технику прыжка в высоту  Уметь:  -Определять толчковую ногу  - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега | Индивидуальные и групповые | Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту |
| 2 (77) | Правила соревнований по прыжкам в высоту. | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с элементами прыжков | Обучающее видео по прыжкам в высоту способом "перешагивание". | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках в высоту  - Правила соревнований по прыжкам в высоту  - Технику прыжка в высоту  Уметь:  -Определять толчковую ногу  - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега | Индивидуальные и групповые | Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту |
| 3 (78) | Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставание высоко подвешенных предметов. | Урок закрепления | Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставание высоко подвешенных предметов. Прыжки на предварительную отметку. Игра "Кто выше прыгнет" |  | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках в высоту  - Правила соревнований по прыжкам в высоту  - Технику прыжка в высоту  Уметь:  - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами | Индивидуальные и групповые | Тренировать технику прыжка в высоту |
| 4 (79) | Учет прыжка в высоту способом "перешагивание". | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет прыжка в высоту. способом "перешагивание". Игры с использованием прыжков и прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку |  | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках в высоту  - Правила соревнований по прыжкам в высоту  - Технику прыжка в высоту  Уметь:  - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание".  - Соотносить свой результат с нормативами | Контрольный учет прыжка в высоту | Прыжки через скакалку 50-60 раз |
| 5 (80) | Развитие координации в беге | Ознакомление с новыми знаниями. | Бег с изменением направления, бег по разметкам. Бег с преодолением искусственных препятствий. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки через скакалку. Игра "День ночь" |  | Знать:  - Правила техники безопасности на уроке физкультуры  - Правила игры "День ночь"  Уметь:  - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег  - Ориентироваться в пространстве  \_Взаимодействовать во время подвижных игр | Индивидуальные и групповые | Придумать игру развивающую ловкость и координацию |
| 6 (81) | Бег из различных стартовых положений. | Урок закрепления | Бег из различных стартовых положений. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10 |  | Знать:  - Правила техники безопасности на уроке физкультуры  Уметь:  - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег  - Ориентироваться в пространстве  - быстро реагировать на звуковой сигнал | Индивидуальные и групповые | Придумать свое интересное стартовое положение |
| 7 (82) | Учет челночного бега 3х10 | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет челночного бега 3х10. Бег из различных стартовых положений. Прыжок в длину с места. |  | Знать:  - Правила техники безопасности на уроке физкультуры  Уметь:  - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег  - Ориентироваться в пространстве  - быстро реагировать на звуковой сигнал  - Выполнять прыжок в длину с места  - Сопоставить свой результат с нормативами | Контрольный учет по челночному бегу | Повторить технику прыжка в длину с места |
| 8 (83) | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. при метании мча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча. Прыжок в длину с места. Игра "Кто дальше прыгнет" |  | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках и метании  - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Уметь:  - Выполнять прыжок в длину с места  - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель | Индивидуальные и групповые | Повторить технику метания мяча |
| 9 (84) | Учет по прыжкам в длину с места | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет прыжка в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра "Самый меткий" |  | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках и метании  - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Уметь:  - Выполнять прыжок в длину с места  - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель | Контрольный учет прыжка в длину с места | Тренировать технику метания в вертикальную цель |
| 10 (85) | Учет по технике метания в цель | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники метания мяча в вертикальную цель. Игры-эстафеты с бегом, прыжками и метанием в цель |  | Знать:  - Правила техники безопасности при прыжках и метании  - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Уметь:  - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель | Контрольный учет техники метания в цель | Приседания 10-15 раз |
| 11 (86) | Подвижные игры и эстафеты. | Урок закрепления | Подвижные игры с Мячами «Борьба за мяч»  «Перестрелка»  Игры "Смена сторон", «Пустое место»  «Белые медведи» |  | Знать:  -- Правила игр  - Правила техники безопасности на уроках в зале  Уметь:  - Взаимодействовать во время подвижных игр | Групповые упражнения | Подготовиться к занятиям на улице |
| 12 (87) | Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции до 40 метров. | Презентация "Правила поведения на школьном стадионе" | Знать:  - Правила поведения на школьном стадионе  - Технику выполнения высокого старта  Уметь:  - Выполнять высокий старт  - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции | Индивидуальные и групповые | Повторить технику высокого старта |
| 13 (88) | Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Теоретические сведения "Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта. Бег на 30, 60 метров | Презентация "Виды которые входят в легкую атлетику" | Знать:  - Правила поведения на школьном стадионе  - Технику выполнения высокого старта  - Виды которые входят в легкую атлетику  Уметь:  - Выполнять высокий старт  - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции | Индивидуальные и групповые | Повторить виды которые входят в легкую атлетику. |
| 14 (89) | Учет по бегу на 30 метров | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет по бегу на 30 метров. Бег на 60 метров. Соревнование "Кто быстрее" |  | Знать:  - Правила поведения на школьном стадионе  - Технику выполнения высокого старта  - Виды которые входят в легкую атлетику  Уметь:  - Выполнять высокий старт  - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции | Контрольный учет по бегу на 30 метров | Тренировать технику высокого старта |
| 15 (90) | Учет по бегу на 60 метров. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет по бегу на 60 метров. Подвижная игра "Перестрелка". |  | Знать:  - Правила поведения на школьном стадионе  - Технику выполнения высокого старта  - правила игры "Перестрелка"  Уметь:  - Выполнять высокий старт  - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции | Контрольный учет по бегу на 60 метров | Вспомнить технику метания мяча на дальность |
| 16 (91) | Техника метания мяча на дальность | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. при метании мяча на дальность. Правила соревнований при метании мяча. Развитие выносливости в беге до 4 минут | Учебник стр 100-101 | Знать:  - Правила соревнований по метанию мяча  - Технику метания мяча  Уметь:  - Выполнять метание мяча на дальность | Индивидуальные и групповые | Тренировать технику метания мяча |
| 17 (92) | Метание мяча на предварительный результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит" | Урок закрепления | Техника метания мяча на дальность. Метание на предварительный результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит" |  | Знать:  - Правила соревнований по метанию мяча  - Технику метания мяча  Уметь:  - Выполнять метание мяча на дальность | Индивидуальные и групповые | Подготовиться к сдаче метания мяча на дальность |
| 18 (93) | Учет метания мяча на дальность | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет метания мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 4 минут. Игра "Подвижная цель" |  | Знать:  - Правила соревнований по метанию мяча  - Технику метания мяча  Уметь:  - Выполнять метание мяча на дальность | Контрольный учет по метанию мяча на дальность. | Тренировать выносливость в беге до 4 минут |
| 19 (94) | Учет бега на выносливость | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение" |  | Знать:  - Технику безопасности при беге на выносливость  Уметь:  - Рационально распределять свои силы  - Самостоятельно восстановить дыхание после бега | Контрольный учет по бегу на выносливость | Подготовить правила игры в футбол |
| 20 (95) | Урок-беседа Правила игры в футбол | Ознакомление с новыми знаниями. | Беседа о правилах игры в футбол. Удары по мячу, удары по воротам. Передачи мяча в парах и тройках |  | Знать:  - правила игры в футбол  - способы взаимодействия во время игры в футбол  Уметь:  - выполнять удары по мячу, удары по воротам.  - выполнять передачи мяча в парах и тройках | Индивидуальные и групповые | Тренировать передачи мяча |
| 21 (96) | « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». "способы плавания". | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах», "Способы плавания". Игра в мини-футбол | Учебник стр 137-143 | Знать:  - правила игры в футбол  - способы взаимодействия во время игры в футбол  - правила поведения во время купания  - основные способы плавания  Уметь:  - выполнять удары по мячу, удары по воротам.  - выполнять передачи мяча в парах и тройках | Индивидуальные и групповые | Тренировать удары по воротам |
| 22 (97) | "Закаливание". Игра в мини-футбол | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Виды и способы закаливания". Игра в мини-футбол. Удары по воротам | Учебник стр 50-54 | Знать:  - Виды и способы закаливания  - правила игры в мини-футбол  Уметь:  - применять простейшие закаливающие процедуры | Индивидуальные и групповые | Начать применять простейшие закаливающие процедуры |
| 23 (98) | Учет техники удара по воротам в футболе | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет технику удара по воротам. Игра "Минпи-футбол" |  | Знать:  - правила игры в футбол  - способы взаимодействия во время игры в футбол  Уметь:  - выполнять удары по мячу, удары по воротам.  - выполнять передачи мяча в парах и тройках |  |  |
| 24 (99) | Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний" | Урок закрепления | Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний" |  | Знать:  - правила подвижных игр  Уметь:  Взаимодействовать во время подвижных игр | Групповые упражнения | Придумать любую игру |
| 25 (100) | Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята» | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. |  | Уметь:  - Взаимодействовать в коллективе |  | Групповые упражнения |  |
| 26 (101) | Урок-праздник «Спортивные забавы». | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. |  | Уметь:  - Взаимодействовать в коллективе |  | Групповые упражнения |  |
| 27 (102) | Подведение итогов года. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Подведение итогов года, сообщение индивидуальных заданий на лето. Подвижные игры по выбору учащихся |  |  |  | Индивидуальные задания на каникулы |