**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П\ П | Тема урока | КОЛ- ВО ЧАСОВ | | Тип  урока | Элементы содержания | удд | | | икт | Дата  проведения | |
| ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ | РЕГУЛЯТИВНЫЕ | КОММУНИКАТИВНЫЕ | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 8 | | 9 | 10 | 11 |
|  | **Легкая атлетика (11 ч.)** | | | | | | | |  | | |
| 1 | **Ходьба и бег**  .П\И «Смена сторон»  Д\З комплекс 1 | | **1**  **1**  **1** | вводный | **Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж.**  Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. и выносливости. Равномерный бег 3 минуты | **П: Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме, находить нужную информацию в дополнительной литературе  Проявлять познавательный интерес к изучению физической культуры.  **К:** Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека | | | «Техника безопасности на уроках физкультуры» |  |  |
| 2 | **Ходьба и бег**  .П\И «Кот и мыши»  Д\З комплекс 1 | | комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. и выносливости. Равномерный бег 4 минут | **П: Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м , демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | | «Легкая атлетика» |  |  |
| 3 | **Ходьба и бег**  .П\И «Кот и мышы»  Д\З комплекс 1 | | комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и выносливости. Равномерный бег 4 минут | **П: Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (60 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  |  |  |
|  | **Ходьба и бег**  **Учет**: б**ег на результат 30 м**  . Д\З комплекс 1 | | **1** |  |  |  | | |  |  |  |
| 4 | **Учетный** | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качестви выносливости. Равномерный бег 4 минут  **Учет**: б**ег на результат 30 м.** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(30м). **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  |  |  |
| 5 | **Ходьба и бег**  **Учет**: б**ег на результат 60 м**  . Д\З комплекс 1 | | **1** | **Учетный** | Бег на результат 6ом. Круговая эстафета . Ирга «Невод», «Удочка» . Развитие скоростных качеств. и выносливости. Равномерный бег 5минут  **Учет:** **бег на результат 60 м.** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (60м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  |  |  |
| 6 | **Прыжки. Кроссовый бег П\И»Зайцы в огороде»**  Д\З комплекс 1, прыжки по полоскам | | **2** | комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Равномерный бег 5 минут | **П: Уметь**: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  |  |  |
| 7 | Комплексный | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Равномерный бег 6 минут | **П: Уметь**: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  |  |  |
| 8 | **Учет Прыжка в длину с места П/и «Волки во рву»**  Д\З комплекс 1 | | **1** | **учетный** | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Равномерный бег 7 минут  **Учет: прыжок в длину с места УЧЕТ : наклон вперед из положения стоя на полу** | **П: Уметь**: : правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  |  |  |
| 9 | **Метание. Учет бега 1000 м**  **П\И «Вышибала»** Д\з комплекс 1, закрепить технику метания мяча | | **1** | учетный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». «Вышибала» Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Равномерный бег 7минут  **Учет бега 1000 м** | **П: Уметь** выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  |  |  |
| 10 | **Метание. Кроссовый бег П\И «Метко в цель»**  Д\з комплекс 1, закрепить технику метания мяча | | **2** | комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». «Вышибала» Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Равномерный бег 7 минут | **П: Уметь**: выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| 11 | **комплексный** | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Вышибала», »Метко в цель», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Равномерный бег 7 минут | **П: Уметь**: выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10мин.). Чередовать ходьбу с бегом  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| **Подвижные игры 8 часов** | | | | | | | | | | | |
| 12 | Подвижные игры  д\з комплекс 3 | | **1** | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | **П: Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | |  |  |  |
| 13 | **1** | комплексный |  |  |  |
| 14 | **1** | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | |  |  |  |
| 15 | **1** | **комплексный** |  |  |  |
| 16 | **1** | **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | |  |  |  |
| 17 | **1** | **комплексный** |  |  |  |
| 18 | **1** | **комплексный** |  |  |  |
| 19 | **1** | **комплексный** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | К-Во час | | Тип  урока | Элементы содержания | УДД | | | | ИКТ | | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ | РЕГУЛЯТИВНЫЕ | КОММУНИКАТИВНЫЕ | |  | |  |  |
|  | **Гимнастика (18 ч.)** | | | | | | | | | |  | | |
| 20 | Висы. Строевые упражнения Д\З комплекс 2  (6 ч) | **5** | | Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике.**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещанные висы (д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор», «Запрещенное движение». | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Знать правила техники безопасности на занятиях гимнастики  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. уметь самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | | «Правильная осанка- залог здоровья» | |  |  |
| 21 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м),смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.Подвижная игра «Светофор», «Запрещенное движение» | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 22 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 23 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. . Подъем переворотом в упор Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 24 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. . Подъем переворотом в упор игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 25 | Висы. Строевые упражнения учет подтягивания  Д\З комплекс 2 | **1** | | **Учетный** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. . Подъем переворотом в упор  **Учет:** **подтягивание из виса:** | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 26 | Опорный прыжокСтроевые упражнения.  Упражнения на гимнастическом бревне  (6 ч.) Д\З комплекс 2 | 5 | | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и  слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Салки» | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,**выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнени  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 27 | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и  слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых качеств.  Прыжки через скакалку | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,**выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнени  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | |  | |  |  |
| 28 | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячом.. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку. | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,** выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнении  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства | | | |  | |  |  |
| 29 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых качеств. | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,** выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.У меть объяснять ошибки при выполнении упражнении  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства | | | |  | |  |  |
| 30 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка», «Черное и белое» Развитие силовых качеств. | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,** выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнении  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства | | | |  | |  |  |
| 31 | 1 | | **Учетный** | Перестроение из колонны по  два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых качеств. **Учет: техника выполнения опорного прыжка.** | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения,  акробатические элементы раздельно и в комбинации**,** выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнении  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства | | | |  | |  |  |
| Учет: техника выполнения опорного прыжка. |
| 32 | Акробатика  (6 ч) Д\З комплекс 2 | **4** | | Изучение нового материала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелазания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | | **«Художественная гимнастика»** | |  |  |
| 36 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Мост из положения стоя с помощью. Упражнение на гимнастическом бревне. | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 34 | Комплекс  ныц | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 35 | Комплекс  ныЙ | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад, мост ( комбинации) Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 36 | Учет: техника выполнения упражнения на гимнастическом бревне | **1** | | **Учетный** | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. мост ( комбинации) Стойка на лопатках. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника выполнения упражнения на гимнастическом бревне.** | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| 37 | Учет: техника выполнения кувырков, стойки на лопатках. | **1** | | **Учетный** | Строевой шаг. Повороты в  движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника выполнения кувырков, стойки на лопатках.** | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения:  лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | |  | |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола 12 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Подвижные игры на основе баскетбола | **1** | | Изучение  нового  материала | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.**  Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол Игра «Гонка мячей по кругу». Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  Развитие координационных качеств | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | | «Баскетбол» | |  |  |
| 39 |  | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. . Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Ведение с изменением направления и высоты отскока Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола  . **Учет: наклон вперед сидя на полу.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 40 | Подвижные игры на основе баскетбола ведение, стойки и передвижения | **1** | | **Учетный комплексный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Ведение с изменением направления и высоты отскока Игра в мини-баскетбол. «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных качеств.  **Учет: М-подтягивание на перекладине, Д-поднимание туловища за 30 сек.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 41 | **1** | | **Учетный комплексный** |  | |  |  |
| 42 | Подвижные игры на основе баскетбола учет отжимания  д\з комплекс 3,4 | **1** | | **Учетный** Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  **Учет: отжимание от пола.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 43 | Подвижные игры на основе баскетбола ведение, броски и ловля мяча д\з комплекс 3,4 | **1** | | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  **.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 44 | Подвижные игры на основе баскетбола ведение, броски и ловля мяча д\з комплекс 3,4 | **1** | | Комплекс  ный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол. «Овладей мячом» «Мяч ловцу» Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Ведение с изменением направления и высоты отскока Развитие координационных качеств. Правила соревнований.  **Принять зачет у задолжников.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 45 | Подвижные игры на основе баскетбола ведение, броски и ловля мяча д\з комплекс 3,4 | **1** | | Комплекс  ный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Ведение с изменением направления и высоты отскока Игра в мини-баскетбол. «мяч ловцу» «Овладей мячом» Развитие координационных качеств.  **Напомнить учащимся о правилах дорожного движения.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.. | | | |  | |  |  |
| 46 | **1** | | **комплексный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении в парах. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | | |  | |  |  |
| 47 | **1** | | **комплексный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. « Гонка мячей» Развитие координационных качеств.  **Принять зачет у задолжников.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.действия в игре. | | | |  | |  |  |
| 48 | Подвижные игры на основе баскетбола ведение, броски и ловля мяча д\з комплекс 3,4 | **1** | | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  **.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 49 | Подвижные игры на основе баскетбола ведение, броски и ловля мяча д\з комплекс 3,4 | **1** | | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  **.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| **Лыжная подготовка 21 час**  **В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовки заменяются; кроссовой подготовкой , ОФП, подвижными играми.** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Обучение техники надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим **шагом** | **1** | | Изучение  нового  м-ла | **ТБ на уроках лыжной подготовки.** Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 51 | Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом | **1** | | Изучение нового материала | Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступа-нием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее» | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 52 | Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом | **1** | | Изучение нового материала | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.Игра - эстафета «Кто быстрее» без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. **Теория-экипировка лыжника,лыжны е ходы.** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 53 | Обучение одновременному двушажному ходу | **1** | | Изучение нового материала | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра - эстафета «Кто быстрее» без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Обучение одновременному двушажному ходу | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 54 | Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом | **1** | | Изучение нового материала | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра - эстафета «Кто быстрее» без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 55 | Передвижение одновременным душажным ходом. Скольжение на одной лыже | **1** | | Изучение нового материала | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Передвижение одновременным двушажным ходом | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 56 | Передвижение одновременным двушажным ходом | **1** | | Изучение нового материала | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение одновременным двушажным ходом  Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее:» | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 57 | Передвижение одновременным двушажным ходомПереход на соседнюю лыжню | **1** | | Изучение нового материала | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение одновременным двушажным ходом Поворот  переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение одновременным одношажным ходом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 58 | Передвижение одновременным одношажным ходом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Закаливание | **1** | | Изучение нового материала | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Теория-Закаливание Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.  Способы и последовательность  закаливания. Передвижение одновременным двушажным ходом | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 59 | Спуск на результат. Скользящий шаг 1 км | **1** | | Изучение нового материала | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?». Передвижение одновременным двушажным ходом | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 60 | Передвижение одновременным двушажным ходом | **1** | | Изучение нового материала | 4Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?». Передвижение одновременным двушажным ходом | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 61 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 ми. | **1** | | совершенствование | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 ми. Передвижение одновременным двушажным ходом | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 62 | Длительное скольжение на одной лыже | **1** | | совершенствование | 4Передвиженикм скользящим шагом с палками, ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 63 | Теория «Плохое самочувствие». Скользящий шаг | **1** | | Изучение нового материала | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.  Теория-что делать если ты плохо себя чувствуешь. Поворот  переступанием вокруг пяток лыж.  Признаки плохого самочувствия, и правильные шаги для его устранения. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 64 | Спуски, подъемы. Прохождение дистанции 1 км | **1** | | Изучение нового материала | Скользящий шаг с палками на отрезке до  100 м  Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее» | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 65 | Подъём «Лесенкой», ступающим шагом. Спуск в основной стойке | **1** | | Изучение нового материала | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск  в основной стойке. Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее» | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 66 | Длительное скольжение на одной лыже | **1** | | Изучение нового материала | 4Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 67 | «Самокат»,прыжки на месте; приставные шаги в сторону. | **1** | | Изучение нового материала | 4Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее» | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 68 | Совершенствование подъема ступающи е м шагом и «лесенкой» наискось | **1** | | совершенствование | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск  в основной стойке. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 69 | Совершенствование подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, дистанция 1 км | **1** | | совершенствование | Передвижение одновременным одношажным и двушажным ходом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск  в основной стойке. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| 70 | Учет подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось,  дистанция 1 км | **1** | | совершенствование | Передвижение одновременным одношажным и двушажным ходом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск  в основной стойке. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | |  | |  |  |
| **Подвижные игры 10 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Подвижные игры  Подвижные игры | **1** | | Комплексный | **Инструктаж по ТБ** ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». «пионербол»Развитие скоростно-силовых качеств | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | | |  | |  |  |
| 72 | **1** | |  | |  |  |
| 73 | **1** | | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». «Космонавты» Развитие скоростно-силовых качеств | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | | |  | |  |  |
| 74 | **1** | | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». «Третий лишний» перестрелка» « пионербол»Развитие скоростных качеств | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | | |  | |  |  |
| 75 | **1** | |  |  |
| 76 | **1** | | **Комплекс**-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». «Шишки, жёлуди, орехи» Развитие скоростных качеств | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | | |  | |  |  |
| 77 | **1** | | Комплекс-ный | ОРУ. «Два мороза», «Чёрное и белое», «У медведя во бору» «Светофор» «Вызов номеров»  «Отгадай, чей голосок?»  Развитие скоростных качеств | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | | |  | |  |  |
| 78 | **1** | | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». «Море волнуется», «Два мороза» Развитие скоростных качеств | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | | |  | |  |  |
| 79 | Подвижные игры | **1** | | комплексный | ОРУ. «Два мороза», «У медведя во бору» «Светофор» «Вызов номеров» «Чёрное и белое»,  «Отгадай, чей голосок?»  Развитие скоростных качеств | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | | |  | |  |  |
| 80 | весёлые старты | **1** | | Урок- соревнование | Выполнение заданий по сценарию Весёлых стартов | **П:Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Р:** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  **К:** Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | | |  | |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола 12 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола Обучение Игре в мини-баскетбол.  Подвижные игры на основе баскетбола Обучение Игре в мини-баскетбол. | **1** | Комплекс  ный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячом.Развитие координационных качеств. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 82 | **1** | Изучение нового материала | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.Эстафеты с мячом. Развитие координационных качеств. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 83 | **1** | Комплексный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.Эстафеты с мячом Развитие координационных качеств. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 84 | **1** | **Учетный** | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: техника ведения мяча с изменением направления.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 85 | **1** | Комплексный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.Игра «Борьба за мяч» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 86 | Подвижные игры на основе баскетбола Обучение Игре в мини-баскетбол. | **1** | Комплексный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение, остановка, бросок). Позиционное нападение прорывом Игра в мини-баскетбол. «борьба за мяч». Развитие координационных качеств. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 87 | **1** | Комплексный  **Учетный** | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Позиционное нападение прорывом Игра в мини-баскетбол. «Борьба за мяч»Развитие координационных качеств.  **Учет:** **оценка техники броска мяча снизу в движении.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 88 | **1** | Комплекс  ный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение, остановка, бросок). Позиционное нападение прорывом. Игра в мини-баскетбол »Охотники и утки». Развитие координационных качеств. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 89 | **1** | Изучение нового материала | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. «Перестрелка»Развитие координационных качеств. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 90 | **1** | Совершен  ствование | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок).Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. «Снайперы» Развитие координационных качеств. | **П**: **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять комбинации из освоенных элементов технических и тактических действий игры  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
| 91 | **1** | **Учетный** | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.»Быстро и точно», «Перестройка» Развитие координационных качеств.  **Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча с места.** | **П**: **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять комбинации из освоенных элементов технических и тактических действий игры  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |  | |  |  |
|  |  | **Урок- соревнование** | | Выполнение заданий по сценарию | П:Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Р: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. контролировать свою деятельность и адекватно оценивать действия партнера  К: Слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | | |  | |  |  |
| 92 | Весёлые старты | 1 |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег  (5 часов) | **1** | | Комбинированный | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств и выносливости .Равномерный бег 4 мин . Старты из различных исходных положений.  **Инструктаж по ТБ** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | | **Легкая атлетика- королева спорта»** | | |  |  |
| 94 | **2** | | Совершен  ствование | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. качеств и выносливости .Равномерный бег 4 мин Встречная эстафета.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  | | |  |  |
| 95 | **3** | | Совершен  Ствование | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. качеств и выносливости .Равномерный бег 4 мин Встречная эстафета (переда палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. **Учет: наклон вперед сидя на полу** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  | | |  |  |
| 96 | **4** | | **Учетный** | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. качеств и выносливости .Равномерный бег 5 мин ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.  **Учет: бег 30 м на результат. Учет: М-подтягивание на перекладине; Д - поднимание туловища за 30 сек.** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **Уметь соревноваться в беге на 30 метров. П: Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). с препятствиями и на местности.**  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  | | |  |  |
| 97 | **5** | | **Учетный** | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. качеств и выносливости .Равномерный бег 6 мин ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.  **Учет: бег 60 м на результат:** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **Уметь соревноваться в беге на 60 метров. П: Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). с препятствиями и на местности.**  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  | | |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с места, в высоту. Метание малого мяча учет бега 1000 м (3 ч).  Д\з комплекс 4 | **1** | | Изучение нового материала | **Инструктаж по ТБ при прыжках.**Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом « перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. качеств и выносливости .Равномерный бег 7 мин  **Учет: техника метания малого мяча с разбега. Учет: челночный бег 3:10 м на результат** | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия. **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  | | |  |  |
| 99 | **2** | | Комбинированный  **Учетный** | Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом « перешагивание». Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. качеств и выносливости .Равномерный бег 7 мин **Учет:** **техника** **прыжка в длину с места и в высоту на результат. Учет бега 1000 м Принять зачет у задолжников.** | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия. **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  | | |  |  |
| 100 | **3** | |  | Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом « перешагивание». Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. качеств и выносливости .Равномерный бег 4 мин **Подвести итог за триместр и за год.** **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.** | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия.  **Р:** Овладевать способностью принимать и **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). **с** препятствиями и на местности.  сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  | | |  |  |
| 101-102 | резерв |  | |  |  |  | | |  | | |  |  |