**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**1 «Б» кл**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Предв дата** | **Факт дата** | **примечание** |
| 1 | **1 четверть**  **1 неделя**  **Легкая атлетика ч** | 1. Правила предупреждения травматизма на уроках по л\а.  2. Построение в шеренгу и колонну.  3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!».  4. Разучить широкий, свободный шаг. | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. |  |  |  |
| 2 | л\а | Построение, Перестроение из колонны по одному в круг. смыкание и размыкание | *Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. *Выполнять* пост­роения в шеренгу и колонну. |  |  |  |
| 3 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ- | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. | *Выполнять* повороты направо на­лево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. |  |  |  |
| 4 | **2 неделя**  л\а | 1. Повороты направо, налево.  2. Повторить широкий, свободный шаг.  3.Медленный равномерный бег, бег с изменением направления. | *Выполнять* повороты направо на­лево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. |  |  |  |
| 5 | л\а | Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Игра: «Салки маршем» | *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. |  |  |  |
| 6 | Корр упр | Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Игра: «Салки маршем» | *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. |  |  |  |
| 7 | **3 неделя**  л\а | 1.Повороты кругом на месте.  2. Медленный равномерный бег, бег с изменением направления.  3. Разучить игру «У медведя во бору». | *Выполнять* повороты кругом. *Участвовать* в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. |  |  |  |
| 8 | л\а | 1.Повороты кругом.  2. Бег с ускорением, бег спиной вперёд.  3. Повторить игру «У медведя во бору».  4. Развитие быстроту. | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры.  *Выполнять* упражнения на ско­рость движения.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития быстроты. |  |  |  |
| 9 | Корр упр | Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Игра: «Повторяй за мной». | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях.  *Выполнять* повороты кругом. *соблюдать* правила игры. |  |  |  |
| 10 | **4 неделя**  л\а | 1.Представление об эстафетном беге.  2. Повторение разновидностей бега.  3. игра «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | *Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внима­ние. |  |  |  |
| 11 | л\а | 1. Повторение подвижных игр по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |  |  |  |
| 12 | Корр упр | Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Подвижная игра: «Что изменилось?» | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры.  *Выполнять* упражнения на ско­рость движения.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития быстроты. |  |  |  |
| 13 | **5 неделя**  л\а | 1.Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями.  2. прыжок вверх на двух ногах.  3. игра «Вызов номеров». | *Выполнять* подготовительные уп­ражнения.  *Объяснять и применять* технику прыжков, технику призем­ления.  *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Согласовы­вать* действия партнёров в игре.  *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв.  *Осваиват*ь технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. |  |  |  |
| 14 | Л\а | 1. Прыжки вверх на двух ногах.  2. прыжки с продвижением вперёд.  3. Развитие прыгучести. |  |  |  |
| 15 | Корр упр | Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя. Игра «Вызов номеров» | *Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внима­ние. |  |  |  |
| 16 | **6 неделя**  л\а | 1. Прыжки вверх на двух ногах.  2. Прыжки с продвижением вперёд.  3. Прыжок в длину с места. | *Объяснять и применять* технику прыжков, технику призем­ления |  |  |  |
| 17 | л\а | 1. Прыжок в длину с места.  2. челночный бег 3x10 м.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».  4. Развитие координацию движений | *Выполнять* упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во вре­мя выполнения челночного бега 3x10 м. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя*. Соблюдать* правила игры. *Выполнять* упраж­нения на координацию движения. *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв. |  |  |  |
| 18 | Корр упр | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Игра «Веревочный круг». | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |  |  |  |
| 19 | **7 неделя**  л\а | 1. Челночный бег 3x10 м.  2. Полоса из 5 препятствий.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».  4. Развитие выносливости. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |  |  |  |
| 20 | л\а | 1. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.  3. Броски и ловля резинового мяча.  4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см). | *Работат*ь с информацией. *Участ­вовать* в беседе по теме. *Разучить и выполнять* правильный хват мало­го мяча. *Следовать* при выполне­нии заданий инструкциям учителя |  |  |  |
| 21 | шоудаун | Обучение техники подачи, передачи мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 22 | **8 неделя**  л\а | 1. Метание мяча в цель. 2.Подвижные игры по выбору учеников. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |  |  |  |
| 23 | л\а | 1. Обучение техники метания теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.  2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 см).  3. Прыжки через качающуюся скакалку.  4. подвижная игра «Совушка».  5. Развитие гибкости. | *Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении  метания в цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сит*ь упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. |  |  |  |
| 24 | шоудаун | Закрепление подачи, передачи мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 25 |  | Подвижные игры | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 1 | **2 четверть** **1 неделя**  гимнастика | 1. Ознакомление с историей развития гимнастики.  2. Правила поведения на уроках гимнастики.  3. Положение упор присев. | *Иметь представление* об истории развития гимнастики. *Участво­вать* в беседе.  *Соблюдать* правила поведения на уроке гимнастики. *Изучать и вы­полнять* положение упор присев. Следовать инструкциям учителя. |  |  |  |
| 2 | гимн | 1.Представление о правильной осанке человека.  2. Положение упор присев.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развитие координацию движений. | *Различать* хорошую и плохую осанку. *Участвовать в беседе* о правильной осанке. *Соблюдат*ь правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры. *Разу­чить и выполнять* упражнения на координацию движений. |  |  |  |
| 3 | шоудаун | Закрепление подачи, передачи мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 4 | **2 неделя**  гимн | 1. Положение «группировка».  2. Приставной шаг.  3. Игра «Запрещённое движе­ние».  4. Развитие координацию движений | *Выполнят*ь группировку в различ­ных положениях.  *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. |  |  |  |
| 5 | гимн | 1. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Повторение приставного шага.  4. Повторение группировок |  |  |  |
| 6 | шоуд | Закрепление подачи, передачи мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 7 | **3 неделя**  гимн | 1, Перекаты в группировке  вперёд-назад.  2. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Подвижная игра «Охотники и утки | *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. |  |  |  |
| 8 | гимн | 1. Челночный бег 3x10 м.  2. Преодоление полосу из 5 препятствий.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». |  |  |  |
| 9 | шоуд | Прием и передача мяча.Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 10 | **4 неделя**  гимн | 1. Комплекс упражнений для физкультурных минуток  3. Перекаты вперёд-назад в группировке.  4. Подвижная игра «Охотники и утки». | *Выявлят*ь характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад.  *Осваивать* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |  |  |  |
| 11 | гимн | 1. Лазанье по наклонной  скамейке, в упоре стоя на коленях.  2.Комплекс упражнений для физкультурных минуток.  3. Подвижная игра «Гномы, великаны». |  |  |  |
| 12 | шоуд | Прием и передача мяча.Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 13 | **5 неделя**  гимн | 1. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.  2. Перекаты прогнувшись.  3. Подвижная игра «Гномы, великаны». | *Изучить* способы лазанья по на­клонной скамейке. *Разучить* и *выполнят*ь перека­ты.  . *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 14 | гимн | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. |  |  |  |
| 15 | шоуд | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 16 | **6 неделя**  гимн | 1. Лазанье по гимнастической стенке.  2. Перекаты прогнувшись.  3. Подвижная игра «Передай мяч!».  4. Воспитывать смелость. | *Выполнять* лазанье по гимнасти­ческой стенки одноимённым и раз­ноимённым способами. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выполнять* упражнения на воспи­тание смелости. |  |  |  |
| 17 | гимн | 1. Рассказать о режиме дня школьника.  2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. | *Составлят*ь самостоятельно ре­жим дня. *Повторять* лазанье по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 18 | шоуд | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 19 | **7 неделя**  гимн | 1. Перелезание через гимнастическую скамейку.  2. Каты мяча по полу в парах.  3. Подвижная игра «Мышеловка».  4. Развитие гибкости. | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять* каты мяча по полу.  *Уметь* перелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |  |  |  |
| 20 | гимн | 1. Перелезание произвольным способом через горку матов.  2. Перелезание через гимнастическую скамейку.3. Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |  |
| 21 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 22 | **8 неделя**  гимн | 1. Вис лежа на низкой перекладине.  2. Перелезание через горку матов.  3. «Запрещённое движение».  4. Развитие силы. | *Уметь* правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Моделировать* физические нагруз­ки для развития силы. |  |  |  |
| 23 | Гимн | 1.Кувырок вперед, стойка на лопатках.  2. Лазанье по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способами. | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку.  *Уметь* преодолевать препятствия. *Уметь* прелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. |  |  |  |
| 24 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 1 | **3 четверть** **1 неделя**  Гимн | *1. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Игра «Через ручей»* | *Уметь* преодолевать препятствия.  *Уметь* перелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов |  |  |  |
| 2 | Гимн | 1.Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. 2.Лазание, перелезание. Игра «К обручу». |  |  |  |
| 3 | голб | обучение Броска и ловля мяча | *Осваивать* технику броскаи ловли на дальность |  |  |  |
| 4 | **2 неделя**  гимн | 1.Ходьба на носках с различным движением рук. 2.Ходьба боком приставными шагами. 3.Ходьба по наклонной скамейке. Игра «По наклонной доске» | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры.  *Следоват*ь при выполнении инст­рукциям |  |  |  |
| 5 | гимн | Ходьба по полу по начертанной линии. Игра «Уступи дорогу» |  |  |  |
| 6 | голбол | Закрепление Броска и ловля мяча | *Осваивать* технику броскаи ловли на дальность |  |  |  |
| 7 | **3 неделя**  **Подвижные игры с елементами спортивных игр** | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. |  |  |  |
| 8 | п\игры | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 9 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |  |
| 10 | **4 неделя**  п\и | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. |  |  |  |
| 11 | п\и | 1. Разучить задания с элементами спортивных игр.  2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. | *Выполнять* элементы спортивных игр. |  |  |  |
| 12 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | . *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач. |  |  |  |
| 13 | **5 неделя**  п\и | 1. Повторить задания с элементами спортивных игр.  2. Подвижная игра «Воробьи, вороны» | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |  |  |  |
| 14 | п\и | 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. |  |  |  |
| 15 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча22фев | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 16 | **6 неделя**  п\и | Подвижные игры с элементами баскетбола |  |  |  |
| 17 | п\и | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. |  |  |  |
| 18 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 19 | **7 неделя**  п\и | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. |  |  |  |
| 20 | п\и | Подвижные игры с элементами волейбола | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности |  |  |  |
| 21 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 22 | **8 неделя** п\и на свежем воздухе | Ходьба и бег парами и змейкой. П\и | Развивать двигательные качества, координацию, ловкость, внимание |  |  |  |
| 23 | п\и на свежем воздухе | 1. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Подвижная игра «Совушка». | *Участвовать* в беседе о закалива­нии.  *Иметь представление* о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. *Разучить и выпол­нять* ходьбу с остановкой по сигналу учителя. |  |  |  |
| 24 | п\и на свежем воздухе | Ходьба ибег между предметами. П\И | Закрепить навыки ходьбы в равновесии, бега, перепрыгиванию |  |  |  |
| 25 | **9 неделя лыжная подготовка** | 1. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.  3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока. | *Знать и соблюдать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* получен­ные знания для правильной пере­носки лыж. |  |  |  |
| 26 | л\подг | 1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок.  2. Обучить переноске лыж к месту занятий.  3. Разучить укладку лыж на снег.  4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.  5. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага). | *Применять* правила подбора одеж­ды для лыжной подготовки. *Выполнять* переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Осваивать* тех­нику укладки лыж на снег. *Разу­чить и выполнять* перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж. |  |  |  |
| 27 | л\подг | 1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток.  2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками.  3. Повторить скользящий шаг без палок. | Осваивать технику передвижения ступающим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |  |  |  |
| 1 | **4 четверть**  **1 неделя**  л\подг | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.  2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками.  3. Обучение скользящему шагу с палками. | Осваивать технику поворотов пере­ступанием.  Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. Разучить и выполнять скользя­щий шаг с палками. |  |  |  |
| 2 | л\подг | 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.  2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.  3. Обучить хвату лыжных палок. | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыж­ных палок. *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. |  |  |  |
| 3 | л\подг | 1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок.  2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок.  3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах. | *Выполнять* ступающий шаг с пал­ками.  *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот пе­реступанием вокруг пяток. |  |  |  |
| 4 | **2 неделя**  л\атл | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами.  2. Повторить бег из различных исходных положений.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |  |  |  |
| 5 | л\атл | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |  |  |  |
| 6 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 7 | **3 неделя**  л\атл | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги.  2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении ин­струкциям учителя.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений.  *Общаться и взаимоде*йствовать в игровой деятельности. |  |  |  |
| 8 | л\атл | 1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги.  2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.  3. Разучить подвижную игру «Подними платок». | *Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток*). Разучить и выполнять* прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. |  |  |  |
| 9 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | **4 неделя**  л\атл | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |  |  |  |
| 11 | л\атл | 1. Рассказать о физических качествах человека.  2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.  3. Повторить подвижную игру «Подними платок». | *Иметь представление* о физичес­ких качествах человека. *Участво­вать в беседе* о физических качест­вах человека.  *Характеризовать* показатели фи­зического развития. |  |  |  |
| 12 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 13 | **5 неделя**  л\атл | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. |  |  |  |
| 14 | л\атл | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.  2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | *Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. |  |  |  |
| 15 | **6 неделя**  л\атл | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. |  |  |  |
| 16 | л\атл | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |  |  |  |
| 17 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 18 | **7 неделя**  л\атл | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание  теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 19 | л\атл | Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит?» | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 20 | Голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 21 | **8 неделя**  л\атл | Броски большого мяча двумя руками из-за головы. «Охотники и утки». | *Осваивать* технику броска из-за головы. |  |  |  |
| 22 | л\атл | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |  |  |  |
| 23 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 24 | п\и |  |  |  |  |  |

**1 «Г» кл**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Предв дата** | **Факт дата** | **примечание** |
| 1 | **1 четверть**  **1 неделя**  **Легкая атлетика ч** | 1. Правила предупреждения травматизма на уроках по л\а.  2. Построение в шеренгу и колонну.  3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!».  4. Разучить широкий, свободный шаг. | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. |  |  |  |
| 2 | л\а | Построение, Перестроение из колонны по одному в круг. смыкание и размыкание | *Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. *Выполнять* пост­роения в шеренгу и колонну. |  |  |  |
| 3 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ- | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. | *Выполнять* повороты направо на­лево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. |  |  |  |
| 4 | 2 неделя  л\а | 1. Повороты направо, налево.  2. Повторить широкий, свободный шаг.  3.Медленный равномерный бег, бег с изменением направления. | *Выполнять* повороты направо на­лево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. |  |  |  |
| 5 | л\а | Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Игра: «Салки маршем» | *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. |  |  |  |
| 6 | Корр упр | Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Игра: «Салки маршем» | *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. |  |  |  |
| 7 | 3 неделя  л\а | 1.Повороты кругом на месте.  2. Медленный равномерный бег, бег с изменением направления.  3. Разучить игру «У медведя во бору». | *Выполнять* повороты кругом. *Участвовать* в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. |  |  |  |
| 8 | л\а | 1.Повороты кругом.  2. Бег с ускорением, бег спиной вперёд.  3. Повторить игру «У медведя во бору».  4. Развитие быстроту. | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры.  *Выполнять* упражнения на ско­рость движения.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития быстроты. |  |  |  |
| 9 | Корр упр | Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Игра: «Повторяй за мной». | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях.  *Выполнять* повороты кругом. *соблюдать* правила игры. |  |  |  |
| 10 | 4 неделя  л\а | 1.Представление об эстафетном беге.  2. Повторение разновидностей бега.  3. игра «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | *Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внима­ние. |  |  |  |
| 11 | л\а | 1. Повторение подвижных игр по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |  |  |  |
| 12 | Корр упр | Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Подвижная игра: «Что изменилось?» | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры.  *Выполнять* упражнения на ско­рость движения.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития быстроты. |  |  |  |
| 13 | 5 неделя  л\а | 1.Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями.  2. прыжок вверх на двух ногах.  3. игра «Вызов номеров». | *Выполнять* подготовительные уп­ражнения.  *Объяснять и применять* технику прыжков, технику призем­ления.  *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Согласовы­вать* действия партнёров в игре.  *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв.  *Осваиват*ь технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. |  |  |  |
| 14 | л\а | 1. Прыжки вверх на двух ногах.  2. прыжки с продвижением вперёд.  3. Развитие прыгучести. |  |  |  |
| 15 | Корр упр | Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя. Игра «Вызов номеров» | *Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внима­ние. |  |  |  |
| 16 | 6 неделя  л\а | 1. Прыжки вверх на двух ногах.  2. Прыжки с продвижением вперёд.  3. Прыжок в длину с места. | *Объяснять и применять* технику прыжков, технику призем­ления |  |  |  |
| 17 | л\а | 1. Прыжок в длину с места.  2. челночный бег 3x10 м.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».  4. Развитие координацию движений | *Выполнять* упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во вре­мя выполнения челночного бега 3x10 м. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя*. Соблюдать* правила игры. *Выполнять* упраж­нения на координацию движения. *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв. |  |  |  |
| 18 | Корр упр | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Игра «Веревочный круг». | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |  |  |  |
| 19 | 7 неделя  л\а | 1. Челночный бег 3x10 м.  2. Полоса из 5 препятствий.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».  4. Развитие выносливости. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |  |  |  |
| 20 | л\а | 1. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.  3. Броски и ловля резинового мяча.  4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см). | *Работат*ь с информацией. *Участ­вовать* в беседе по теме. *Разучить и выполнять* правильный хват мало­го мяча. *Следовать* при выполне­нии заданий инструкциям учителя |  |  |  |
| 21 | шоудаун | Обучение техники подачи, передачи мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 22 | 8 неделя  л\а | 1. Метание мяча в цель. 2.Подвижные игры по выбору учеников. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |  |  |  |
| 23 | л\а | 1. Обучение техники метания теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.  2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 см).  3. Прыжки через качающуюся скакалку.  4. подвижная игра «Совушка».  5. Развитие гибкости. | *Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении  метания в цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сит*ь упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. |  |  |  |
| 24 | шоудаун | Закрепление подачи, передачи мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 1 | **2 четверть** 1 неделя  гимнастика | 1. Ознакомление с историей развития гимнастики.  2. Правила поведения на уроках гимнастики.  3. Положение упор присев. | *Иметь представление* об истории развития гимнастики. *Участво­вать* в беседе.  *Соблюдать* правила поведения на уроке гимнастики. *Изучать и вы­полнять* положение упор присев. Следовать инструкциям учителя. |  |  |  |
| 2 | гимн | 1.Представление о правильной осанке человека.  2. Положение упор присев.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развитие координацию движений. | *Различать* хорошую и плохую осанку. *Участвовать в беседе* о правильной осанке. *Соблюдат*ь правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры. *Разу­чить и выполнять* упражнения на координацию движений. |  |  |  |
| 3 | шоудаун | Закрепление подачи, передачи мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 4 | 2 неделя  гимн | 1. Положение «группировка».  2. Приставной шаг.  3. Игра «Запрещённое движе­ние».  4. Развитие координацию движений | *Выполнят*ь группировку в различ­ных положениях.  *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. |  |  |  |
| 5 | гимн | 1. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Повторение приставного шага.  4. Повторение группировок |  |  |  |
| 6 | шоуд | Закрепление подачи, передачи мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 7 | 3 неделя  гимн | 1, Перекаты в группировке  вперёд-назад.  2. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Подвижная игра «Охотники и утки | *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. |  |  |  |
| 8 | гимн | 1. Челночный бег 3x10 м.  2. Преодоление полосу из 5 препятствий.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». |  |  |  |
| 9 | шоуд | Прием и передача мяча.Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 10 | 4 неделя  гимн | 1. Комплекс упражнений для физкультурных минуток  3. Перекаты вперёд-назад в группировке.  4. Подвижная игра «Охотники и утки». | *Выявлят*ь характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад.  *Осваивать* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |  |  |  |
| 11 | гимн | 1. Лазанье по наклонной  скамейке, в упоре стоя на коленях.  2.Комплекс упражнений для физкультурных минуток.  3. Подвижная игра «Гномы, великаны». |  |  |  |
| 12 | шоуд | Прием и передача мяча.Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 13 | 5 неделя  гимн | 1. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.  2. Перекаты прогнувшись.  3. Подвижная игра «Гномы, великаны». | *Изучить* способы лазанья по на­клонной скамейке. *Разучить* и *выполнят*ь перека­ты.  . *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 14 | гимн | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. |  |  |  |
| 15 | шоуд | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 16 | 6 неделя  гимн | 1. Лазанье по гимнастической стенке.  2. Перекаты прогнувшись.  3. Подвижная игра «Передай мяч!».  4. Воспитывать смелость. | *Выполнять* лазанье по гимнасти­ческой стенки одноимённым и раз­ноимённым способами. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выполнять* упражнения на воспи­тание смелости. |  |  |  |
| 17 | гимн | 1. Рассказать о режиме дня школьника.  2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. | *Составлят*ь самостоятельно ре­жим дня. *Повторять* лазанье по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 18 | шоуд | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 19 | 7 неделя  гимн | 1. Перелезание через гимнастическую скамейку.  2. Каты мяча по полу в парах.  3. Подвижная игра «Мышеловка».  4. Развитие гибкости. | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять* каты мяча по полу.  *Уметь* перелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |  |  |  |
| 20 | гимн | 1. Перелезание произвольным способом через горку матов.  2. Перелезание через гимнастическую скамейку.3. Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |  |
| 21 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 22 | 8 неделя  гимн | 1. Вис лежа на низкой перекладине.  2. Перелезание через горку матов.  3. «Запрещённое движение».  4. Развитие силы. | *Уметь* правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Моделировать* физические нагруз­ки для развития силы. |  |  |  |
| 23 | Гимн | 1.Кувырок вперед, стойка на лопатках.  2. Лазанье по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способами. | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку.  *Уметь* преодолевать препятствия. *Уметь* прелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. |  |  |  |
| 24 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 1 | **3 четверть** 1 неделя  Гимн | *1. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Игра «Через ручей»* | *Уметь* преодолевать препятствия.  *Уметь* перелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов |  |  |  |
| 2 | Гимн | 1.Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. 2.Лазание, перелезание. Игра «К обручу». |  |  |  |
| 3 | голб | обучение Броска и ловля мяча | *Осваивать* технику броскаи ловли на дальность |  |  |  |
| 4 | 2 неделя  гимн | 1.Ходьба на носках с различным движением рук. 2.Ходьба боком приставными шагами. 3.Ходьба по наклонной скамейке. Игра «По наклонной доске» | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры.  *Следоват*ь при выполнении инст­рукциям |  |  |  |
| 5 | гимн | Ходьба по полу по начертанной линии. Игра «Уступи дорогу» |  |  |  |
| 6 | голбол | Закрепление Броска и ловля мяча | *Осваивать* технику броскаи ловли на дальность |  |  |  |
| 7 | **3 неделя**  **Подвижные игры с елементами спортивных игр** | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. |  |  |  |
| 8 | п\игры | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 9 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |  |
| 10 | 4 неделя  п\и | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. |  |  |  |
| 11 | п\и | 1. Разучить задания с элементами спортивных игр.  2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. | *Выполнять* элементы спортивных игр. |  |  |  |
| 12 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | . *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач. |  |  |  |
| 13 | 5 неделя  п\и | 1. Повторить задания с элементами спортивных игр.  2. Подвижная игра «Воробьи, вороны» | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |  |  |  |
| 14 | п\и | 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. |  |  |  |
| 15 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 16 | 6 неделя  п\и | Подвижные игры с элементами баскетбола |  |  |  |
| 17 | п\и | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. |  |  |  |
| 18 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 19 | 7 неделя  п\и | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. |  |  |  |
| 20 | п\и | Подвижные игры с элементами волейбола | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности |  |  |  |
| 21 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 22 | 8 неделя п\и на свежем воздухе | Ходьба и бег парами и змейкой. П\и | Развивать двигательные качества, координацию, ловкость, внимание |  |  |  |
| 23 | п\и на свежем воздухе | 1. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Подвижная игра «Совушка». | *Участвовать* в беседе о закалива­нии.  *Иметь представление* о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. *Разучить и выпол­нять* ходьбу с остановкой по сигналу учителя. |  |  |  |
| 24 | п\и на свежем воздухе | Ходьба ибег между предметами. П\И | Закрепить навыки ходьбы в равновесии, бега, перепрыгиванию |  |  |  |
| 25 | **9 неделя лыжная подготовка** | 1. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.  3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока. | *Знать и соблюдать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* получен­ные знания для правильной пере­носки лыж. |  |  |  |
| 26 | л\подг | 1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок.  2. Обучить переноске лыж к месту занятий.  3. Разучить укладку лыж на снег.  4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.  5. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага). | *Применять* правила подбора одеж­ды для лыжной подготовки. *Выполнять* переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Осваивать* тех­нику укладки лыж на снег. *Разу­чить и выполнять* перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж. |  |  |  |
| 27 | л\подг | 1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток.  2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками.  3. Повторить скользящий шаг без палок. | Осваивать технику передвижения ступающим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |  |  |  |
| 1 | **4 четверть**  1 неделя  л\подг | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.  2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками.  3. Обучение скользящему шагу с палками. | Осваивать технику поворотов пере­ступанием.  Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. Разучить и выполнять скользя­щий шаг с палками. |  |  |  |
| 2 | л\подг | 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.  2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.  3. Обучить хвату лыжных палок. | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыж­ных палок. *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. |  |  |  |
| 3 | л\подг | 1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок.  2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок.  3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах. | *Выполнять* ступающий шаг с пал­ками.  *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот пе­реступанием вокруг пяток. |  |  |  |
| 4 | 2 неделя  л\атл | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами.  2. Повторить бег из различных исходных положений.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |  |  |  |
| 5 | л\атл | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |  |  |  |
| 6 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 7 | 3 неделя  л\атл | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги.  2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении ин­струкциям учителя.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений.  *Общаться и взаимоде*йствовать в игровой деятельности. |  |  |  |
| 8 | л\атл | 1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги.  2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.  3. Разучить подвижную игру «Подними платок». | *Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток*). Разучить и выполнять* прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. |  |  |  |
| 9 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 10 | 4 неделя  л\атл | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |  |  |  |
| 11 | л\атл | 1. Рассказать о физических качествах человека.  2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.  3. Повторить подвижную игру «Подними платок». | *Иметь представление* о физичес­ких качествах человека. *Участво­вать в беседе* о физических качест­вах человека.  *Характеризовать* показатели фи­зического развития. |  |  |  |
| 12 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 13 | 5 неделя  л\атл | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. |  |  |  |
| 14 | л\атл | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.  2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | *Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. |  |  |  |
| 15 | 6 неделя  л\атл | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. |  |  |  |
| 16 | л\атл | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |  |  |  |
| 17 | 7 неделя  л\атл | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание  теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 18 | л\атл | Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит?» | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 19 | Голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 20 | 8 неделя  л\атл | Броски большого мяча двумя руками из-за головы. «Охотники и утки». | *Осваивать* технику броска из-за головы. |  |  |  |
| 21 | л\атл | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |  |  |  |
| 22 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 23 | п\и |  |  |  |  |  |
| 24 | п\и |  |  |  |  |  |