**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**3 «Г» клас**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Предв дата** | **Факт дата** | **примечание** |
| 1 | 1 четверть1неделяЛегкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Повторение строевых упражнений(повороты, расчеты по порядку, напервый - второй). Развитиедвигательных качеств в п./и. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать упражнения по воздействию на развитиеосновных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитиеосновных физических качеств. |  |  |  |
| 2 | л\а | Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины ичастоты шага. Ходьба черезпрепятствия. Бег с высокимподниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ ошибки в технике беговых упражнений | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; |  |  |  |
| 3 | 2неделяКоррекционные 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 | л\а | Бег 30м. Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколькопрепятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м), Преодолеватьпростейшие препятствия Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция» |  |  |  |
| 5 | л\а | Бег 60м Равномерныймедленный бег 5 мин. Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростныхспособностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», старт» «финиш | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), |  |  |  |
| 6 | 3неделяКорр 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 | л\а | Челночный бег. Эстафеты.Равномерный медленный бег 6 мин.\_\_ | Выявлять характерные ошибки при беге |  |  |  |
| 8 | л\а | Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом наскорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Командабыстроногих». Развитие скоростных способностей.и группах при разучивании и выполнении прыжковыхупражнений | Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений,осваивать технику бега различными способами,проявлять качества силы, быстроты, выносливости. |  |  |  |
| 9 | 4неделяКорр 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 | л\а | Преодоление препятствий в беге. Равномерный медленный бег 7 мин.Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитиевыносливости. | Осваивать технику бега различными способами |  |  |  |
| 11 | л\а | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).Преодоление малыхпрепятствий. ОРУ. Развитиевыносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь равномерным медленным бегом до 1 км.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парахи группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |  |  |
| 12 | 5неделяКорр 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 | л\а | Кросс *1 км. ).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Уметь равномерным медленным бегом до 1 км. |  |  |  |
| 14 | л\а | Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;правильно приземляться в яму на две ноги |  |  |  |
| 15 | 6неделяКорр 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 | л\а | Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Осваивать технику прыжковых упражнений |  |  |  |
| 17 | л\а | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Выявлять характерные ошибки в технике выполненияпрыжковых упражнений |  |  |  |
| 18 | 7неделяКорр 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 | л\а | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости икоординации при выполнении прыжковых упражнений |  |  |  |
| 20 | л\а | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять основныедвижения в метании; |  |  |  |
| 21 | шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 22 | л\а | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правиласоревнований в метании | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;метать различные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель |  |  |  |
| 23 | л\а | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит».Развитие скоростно-силовых качеств. | Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражненийметать различные предметы и мячи надальность с места из различных положений |  |  |  |
| 24 | шоудаун  | Прием и передача мяча.Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 1 | Гимнастика. | Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упорастоя на коленях. ОРУ. Игра«Космонавты». Развитиекоординационных способностей**.**  | Уметь: выполнять строевые команды и акробатическиеэлементы раздельно и в комбинации |  |  |  |
| 2 | гимн | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,«На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с после-дующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитиекоординационных способностей. | Описывать технику разучиваемых акробатическихупражнений |  |  |  |
| 3 | **2 четверть** шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 4 | гимн | Выполнение команд«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Осваивать технику акробатических упражнений иакробатических комбинаций |  |  |  |
| 5 | гимн | Перестроение из колонны по одному в колонну подва. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. П\игра «Светофор». Развитие координационныхспособностей | Осваивать универсальные умения по взаимодействию впарах и группах при разучивании акробатическихупражнений |  |  |  |
| 6 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 7 | гимн | Перестроение из колонныпо одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат впередв упор присев. ОРУ. п\игра«Светофор». Развитие коор-динационных способностейОпорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату.  | Выявлять характерные ошибки при выполненииакробатических упражнений |  |  |  |
| 8 | гимн | Размыкание и смыканиеприставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. п\игра «Запрещенноедвижение». Развитие координационныхспособностей. Названиегимнастических снарядовОпорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. |  |  |  |  |
| 9 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 10 | гимн | Выполнение команд«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3кувырка вперед слитно. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. П\игра«Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей |  |  |  |  |
| 11 | гимн | Перекаты и группировкас последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка налопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. П\игра «Космонавты». Развитие силовыхспособностей |  |  |  |  |
| 12 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 13 | гимн | Выполнение команд«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов:Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3кувырка вперед. Стойка на лопатках.Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, |  |  |  |  |
| 14 | гимн | Строевые приемы наместе и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в виссзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение черезвис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну(высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 15 | голбол | Стойки и передвижения,повороты, остановки.Развитие координационныхспособностей. | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,ловля, броски) в процессе игры |  |  |  |
| 16 | Физическая подготовка (ФП) иподвижные игры | Бег с изменяющимся направлением во времяпередвижения. «Челночный бег». Повторное преодоление препятствие(15-20 см). | Описывать технику бросков и метаний |  |  |  |
| 17 | ФизподгПодв\и | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «День в лагере» образное выполнение упражнений. 17-18 Бег с изменяющимсянаправлением во времяпередвижения. «Челночный бег». Повторное преодоление препятствий(15-20 см). | Осваивать технику бросков и метаний |  |  |  |
| 18 | голбол | Стойки и передвижения,повороты, остановки.Развитие координационныхспособностей. | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,ловля, броски) в процессе игры |  |  |  |
| 19 | ФизподгПодв\и | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексыутренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры «Вызов номеров». |  |  |  |  |
| 20 | ФизподгПодв\и | Научить построению в две шеренги по расчёту учителя. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. «Челночныйбег». Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Броски встену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба сосменой положения рук на каждые 4-е счёта: в стороны, на пояс, вниз. | Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости икоординации при выполнении бросков и метаний |  |  |  |
| 21 | голбол | Подача, передача мяча | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,ловля, броски) в процессе игры |  |  |  |
| 22 | Физподг Подв\и | Комплексы упражнений дляформирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подвижные игры. Игра «Салки-догонялки» Бег с изменяющимсянаправлением во времяпередвижения. «Челночный бег». Броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.Подвижные игры. «Гуси лебеди». |  |  |  |  |
| 1 | Элементы баскетбола | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой.Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр*Моделировать* технические действия в игровойДеятельности |  |  |  |
| 2 | **3 четверть** баскетбол | Ловля и передача мяча вдвижении. Ведение на месте правой*(левой)* рукой в движении шагом.Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | *Описывать* разучиваемые технические действия изспортивных игр |  |  |  |
| 3 | баскетбол | Ловля и передача мяча вдвижении. Ведение на месте правой*(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационныхспособностей | *Осваивать* технические действия из спортивных игр |  |  |  |
| 4 | баскетбол | Ловля и передача мяча вдвижении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей | *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнениитехнических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциямиво время учебной и игровой деятельности |  |  |  |
| 5 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | *Моделировать* технические действия в игровойдеятельности |  |  |  |
| 6 | Элементы волейбола | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча иловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча вположении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижныхигрМоделировать технические действия в игровойдеятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциямиво время учебной и игровой деятельности |  |  |  |
| 7 | волейб | Перемещения. Остановкаскачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного надсобой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | Описывать разучиваемые технические действия изспортивных игр |  |  |  |
| 8 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | *Моделировать* технические действия в игровойДеятельности |  |  |  |
| 9 | волейб | Передача мяча сверху. Перемещения. Игра «Пионербол» | Осваивать технические действия из спортивных игр |  |  |  |
| 10 | волейб | Передача мяча снизу. Ходьба свключением широкого шага, глубоких выпадов. Передвижение бегом. п\и «Иголка и нитка» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнениитехнических действий из спортивных игр |  |  |  |
| 11 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | *Моделировать* технические действия в игровойдеятельности |  |  |  |
| 12 | волейб | Ходьба на носках. Ходьба свключением широкого шага, глубоких выпадов. Передвижение шагом. Передвижение бегом.п\и«Иголка и нитка | Взаимодействовать в парах и группах при выполнениитехнических действий из спортивных игр |  |  |  |
| 13 | Физ подготовка и под\игры | Ходьба взмахом ногами.Подтягивание в висе лежа.Динамические упражнения на руки, ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием весатела и дополнительных отягощений – набивных мячей до 1 кг. П\игры«Раки». |  |  |  |  |
| 14 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | *Моделировать* технические действия в игровойдеятельности |  |  |  |
| 15 | Физ подг, п\и | Преодоление полосыпрепятствий. |  |  |  |  |
| 16 | Физ подг, п\и | Преодоление полосы препятствий. П\ игры «Раки». |  |  |  |  |
| 17 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | *Моделировать* технические действия в игровойдеятельности |  |  |  |
| 18 | Физ подг, п\и | Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |  |  |  |  |
| 19 | Физ подг, п\и | Преодоление полосыпрепятствий. Подвижные игры «Снайперы». |  |  |  |  |
| 20 | голбол | Прием и передача мяча. Учебная игра.Развитие координационныхспособностей. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнениитехнических действий из спортивных игр |  |  |  |
| 21 | Физ подг, п\и | Жонглирование малымипредметами. Повторное преодоление препятствий(15-20 см). П\ игры«Тройка». |  |  |  |  |
| 22 | Физ подг, п\и | Прыжковые упражнения спредметом в руках (с продвижениемвперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх вповоротами вправо и влево).П\игры«Пингвины смячом». |  |  |  |  |
| 23 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | Осваивать технические действия из спортивных игр |  |  |  |
| 24 | Лыжная подготовка-5ч | Проведение инструктажа. Команда “На лыжи становись!» Передвиженияступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение налыжах в режиме умереннойинтенсивности. | *Знать и соблюдать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* получен­ные знания для правильной пере­носки лыж. |  |  |  |
| 25 | Лыжн подг | Команда “На лыжи становись!» Передвиженияступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах в режиме умереннойинтенсивности. П\игры «Салки на марше!» | *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. |  |  |  |
| 26 | Лыжн подг | Команда «Лыжи под руку!» Передвиженияступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуск восновной стойке. Переностяжести тела с лыжи на лыжу на месте. | *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. |  |  |  |
| 27 | Лыжн подг | Команда «Лыжи под руку!» Передвижения ступающим шагом. Поворотыпереступанием на месте. Спуск в основной стойке. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах врежиме умеренной интенсивности. П\игры «Кто дальше скатится с горки». | *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. |  |  |  |
| 28 | Лыжн подг | Команда «Лыжи под руку!» Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подвижные игры«Кто дальше скатится с горки». Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | *Выполнять* ступающий шаг с пал­ками.*Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот пе­реступанием вокруг пяток. |  |  |  |
| 1 | Лыжн подг | Команда «Лыжи под руку!» Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой Подвижные игры «Кто дальше прокатится | Осваивать технику передвижения ступающим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |  |  |  |
| 2 | Лыжн подг | Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой».Подвижные игры «Кто дальше прокатится». Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.Прохождение тренировочных дистанций (1-3 км). | *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 | **4 четверть**Лыжн подг | Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой».Подвижные игры «Кто быстрее взойдет в гору» Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение тренировочных дистанций (1-3 км). | *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. |  |  |  |
| 4 | Лыжн подг | Переноска лыж под рукой. Передвиженияскользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». П\гры «Кто быстрее взойдет в гору» Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождениетренировочных дистанций(1-3 км). | *Выполнять* ступающий шаг с пал­ками.*Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот пе­реступанием вокруг пяток. |  |  |  |
| 5 | Лыжн подг |  Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой».Подвижные игры «Кто быстрее взойдет в гору» Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение тренировочных дистанций (1-3 км). | Осваивать технику передвижения ступающим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |  |  |  |
| 6 | Лыжн подг | Переноска лыж под рукой. Передвиженияскользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». П\гры «Кто быстрее взойдет в гору» Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождениетренировочных дистанций(1-3 км). | *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот пе­реступанием вокруг пяток. |  |  |  |
| 7 | Легк атл | Бег 4 мин. Ходьба черезнесколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь:правильно выполнять основные движения в ходьбе ибеге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* |  |  |  |
| 8 | Легк атл | Бег 5 мин. Бег на результат *(30 м).* Развитие скоростных способностей.Игра «Смена сторон». Эстафеты. | Уметь бегать равномерным медленным бегом до 1 км. |  |  |  |
| 9 | шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 10 | Легк атл | Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег смаксимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско-ростных способностей | Преодолеватьпростейшие препятствия. |  |  |  |
| 11 | Легк атл | Бег *(6 мин).* Преодолениепрепятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег* - *70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | *Описывать* технику беговых упражнений |  |  |  |
| 12 | шоудаун  | Прием и передача мяча.Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 13 | Легк атл | Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | *Выявлять* характерные ошибки в технике беговыхупражнений |  |  |  |
| 14 | Легк атл | Бег *(8 мин).* Преодолениепрепятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парахи группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |  |  |
| 15 | шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 16 | Легк атл | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих *г*рупп мышц | *Осваивать технику бега различными способами* |  |  |  |
| 17 | Легк атл | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».Развитие скоростно-силовых качеств | Осваивать универсальные умения контролировать величинунагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений |  |  |  |
| 18 | Легк атл | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках;правильно приземляться в яму на две ноги |  |  |  |
| 19 | Легк атл | «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторноепреодоление препятствий (15-20 см).Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенныхориентиров. П\ игры«Снайперы». | *Осваивать* технику прыжковых упражнений |  |  |  |
| 20 | Легк атл | «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторноепреодоление препятствий (15-20 см).Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенныхориентиров. П\игры«Зайцы в огороде». | Выявлятьхарактерные ошибки в технике выполненияпрыжковых упражнений |  |  |  |
| 21 | Легк атл | «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторноепреодоление препятствий (15-20 см).Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенныхориентиров. П\игры«Снайперы». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковыхупражнений |  |  |  |
| 22 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационныхспособностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 23 | Легк атл | Броски в стенку и ловлятеннисного мяча из разныхисходных положений. Повторное выполнение многоскоков. Повторноепреодоление препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенныхориентиров. П\игры«Снайперы». | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;метать различные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель |  |  |  |
| 24 | Легк атл | Броски в стенку и ловлятеннисного мяча из разных исходных положений. Повторноевыполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20 см).Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.П\ игры«Лисы и куры | Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражненийметать различные предметы и мячи надальность с места из различных положений |  |  |  |
| 25 | Подв игры | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты | Осваивать универсальные умения управлять эмоциямиво время учебной и игровой деятельности |  |  |  |
|  | п\и  | Подведение итогов |  |  |  |  |