**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**3 «Г» клас**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Предв дата** | **Факт дата** | **примечание** |
| 1 | 1 четверть  1неделя  Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Повторение строевых упражнений  (повороты, расчеты по порядку, на  первый - второй). Развитие  двигательных качеств в п./и. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать упражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств. |  |  |  |
| 2 | л\а | Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и  частоты шага. Ходьба через  препятствия. Бег с высоким  подниманием 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 | 2неделя  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 | л\а | Бег 30м. Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько  препятствий. 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), Преодолевать  простейшие препятствия Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция» |  |  |  |
| 5 | л\а | Бег 60м Равномерный  медленный бег 5 мин. Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных  способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», старт» «финиш | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), |  |  |  |
| 6 | 3неделя  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 | 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 на  скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда  быстроногих». Развитие скоростных способностей.  и группах при разучивании и выполнении прыжковых  упражнений | Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений,  осваивать технику бега различными способами,  проявлять качества силы, быстроты, выносливости. |  |  |  |
| 9 | 4неделя  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 | л\а | Преодоление препятствий в беге. Равномерный медленный бег 7 мин.  Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие  выносливости. | Осваивать технику бега различными способами |  |  |  |
| 11 | л\а | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).Преодоление малых  препятствий. ОРУ. Развитие  выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».  Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь равномерным медленным бегом до 1 км.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах  и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |  |  |
| 12 | 5неделя  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 | 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 | 6неделя  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 | 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 выполнения  прыжковых упражнений |  |  |  |
| 18 | 7неделя  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 | л\а | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-  силовых качеств. Правила соревнований | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и  координации 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 основные  движения 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. Правила  соревнований 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 упражнений  метать различные предметы и мячи на  дальность 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 упора  стоя на коленях. ОРУ. Игра  «Космонавты». Развитие  координационных способностей**.** | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические  элементы 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?». Развитие  координационных способностей. | Описывать технику разучиваемых акробатических  упражнений |  |  |  |
| 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 и  акробатических комбинаций |  |  |  |
| 5 | гимн | Перестроение из колонны по одному в колонну по  два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. П\игра «Светофор». Развитие координационных  способностей | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в  парах и группах при разучивании акробатических  упражнений |  |  |  |
| 6 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 7 | гимн | Перестроение из колонны  по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед  в упор присев. ОРУ. п\игра  «Светофор». Развитие коор-  динационных способностей  Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. | Выявлять характерные ошибки при выполнении  акробатических упражнений |  |  |  |
| 8 | гимн | Размыкание и смыкание  приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. п\игра «Запрещенное  движение». Развитие координационных  способностей. Название  гимнастических снарядов  Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. |  |  |  |  |
| 9 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *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. 2-3  кувырка 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 группировка  с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на  лопатках. 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 силовых  способностей |  |  |  |  |
| 12 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *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 на  месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис  сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через  вис 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 координационных  способностей. | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, броски) в процессе игры |  |  |  |
| 16 | Физическая подготовка (ФП) и  подвижные игры | Бег с изменяющимся направлением во время  передвижения. «Челночный бег». Повторное преодоление препятствие(15-20 см). | Описывать технику бросков и метаний |  |  |  |
| 17 | Физподг  Подв\и | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «День в лагере» образное выполнение упражнений. 17-18 Бег с изменяющимся  направлением во время  передвижения. «Челночный бег». Повторное преодоление препятствий(15-20 см). | Осваивать технику бросков и метаний |  |  |  |
| 18 | голбол | Стойки и передвижения,  повороты, остановки.  Развитие координационных  способностей. | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, броски) в процессе игры |  |  |  |
| 19 | Физподг  Подв\и | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы  утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры «Вызов номеров». |  |  |  |  |
| 20 | Физподг  Подв\и | Научить построению в две шеренги по расчёту учителя. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. «Челночный  бег». Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Броски в  стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба со  сменой 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 и  координации 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 для  формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подвижные игры. Игра «Салки-  догонялки» Бег с изменяющимся  направлением во время  передвижения. «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 игровой  Деятельности |  |  |  |
| 2 | **3 четверть** баскетбол | Ловля и передача мяча в  движении. Ведение на месте правой*(левой)* рукой в движении шагом.  Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | *Описывать* разучиваемые технические действия из  спортивных игр |  |  |  |
| 3 | баскетбол | Ловля и передача мяча в  движении. Ведение на месте правой*(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных  способностей | *Осваивать* технические действия из спортивных игр |  |  |  |
| 4 | баскетбол | Ловля и передача мяча в  движении 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 выполнении  технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями  во время учебной и игровой деятельности |  |  |  |
| 5 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности |  |  |  |
| 6 | Элементы волейбола | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и  ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в  положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных  игр  Моделировать технические действия в игровой  деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями  во время учебной и игровой деятельности |  |  |  |
| 7 | волейб | Перемещения. Остановка  скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над  собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | Описывать разучиваемые технические действия из  спортивных игр |  |  |  |
| 8 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  Деятельности |  |  |  |
| 9 | волейб | Передача мяча сверху. Перемещения. Игра «Пионербол» | Осваивать технические действия из спортивных игр |  |  |  |
| 10 | волейб | Передача мяча снизу. Ходьба с  включением широкого шага, глубоких выпадов. Передвижение бегом. п\и «Иголка и нитка» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр |  |  |  |
| 11 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности |  |  |  |
| 12 | волейб | Ходьба на носках. Ходьба с  включением широкого шага, глубоких выпадов. Передвижение шагом. Передвижение бегом.  п\и«Иголка и нитка | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении  технических 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 веса  тела и дополнительных отягощений – набивных мячей до 1 кг. П\игры«Раки». |  |  |  |  |
| 14 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности |  |  |  |
| 15 | Физ подг, п\и | Преодоление полосы  препятствий. |  |  |  |  |
| 16 | Физ подг, п\и | Преодоление полосы препятствий. П\ игры «Раки». |  |  |  |  |
| 17 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности |  |  |  |
| 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 полосы  препятствий. Подвижные игры «Снайперы». |  |  |  |  |
| 20 | голбол | Прием и передача мяча. Учебная игра.  Развитие координационных  способностей. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр |  |  |  |
| 21 | Физ подг, п\и | Жонглирование малыми  предметами. Повторное преодоление препятствий  (15-20 см). П\ игры«Тройка». |  |  |  |  |
| 22 | Физ подг, п\и | Прыжковые упражнения с  предметом в руках (с продвижением  вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх в  поворотами вправо и влево).  П\игры«Пингвины с  мячом». |  |  |  |  |
| 23 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | Осваивать технические действия из спортивных игр |  |  |  |
| 24 | Лыжная подготовка-5ч | Проведение инструктажа. Команда “На лыжи становись!» Передвижения  ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на  лыжах в режиме умеренной  интенсивности. | *Знать и соблюдать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* получен­ные знания для правильной пере­носки лыж. |  |  |  |
| 25 | Лыжн подг | Команда “На лыжи становись!» Передвижения  ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах в режиме умеренной  интенсивности. 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!» Передвижения  ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуск в  основной стойке. Перенос  тяжести 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. Повороты  переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах в  режиме 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. Передвижения  скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». П\гры «Кто быстрее взойдет в гору» Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение  тренировочных 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. Передвижения  скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». П\гры «Кто быстрее взойдет в гору» Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение  тренировочных дистанций(1-3 км). | *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот пе­реступанием вокруг пяток. |  |  |  |
| 7 | Легк атл | Бег 4 мин. Ходьба через  несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь:правильно выполнять основные движения в ходьбе и  беге; 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 с  максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско-  ростных способностей | Преодолевать  простейшие препятствия. |  |  |  |
| 11 | Легк атл | Бег *(6 мин).* Преодоление  препятствий. 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 беговых  упражнений |  |  |  |
| 14 | Легк атл | Бег *(8 мин).* Преодоление  препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах  и 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 величину  нагрузки 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. Повторное  преодоление препятствий (15-20 см).Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных  ориентиров. П\ игры«Снайперы». | *Осваивать* технику прыжковых упражнений |  |  |  |
| 20 | Легк атл | «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторное  преодоление препятствий (15-20 см).Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных  ориентиров. П\игры«Зайцы в огороде». | Выявлятьхарактерные ошибки в технике выполнения  прыжковых упражнений |  |  |  |
| 21 | Легк атл | «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторное  преодоление препятствий (15-20 см).Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных  ориентиров. П\игры«Снайперы». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых  упражнений |  |  |  |
| 22 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 23 | Легк атл | Броски в стенку и ловля  теннисного мяча из разных  исходных положений. Повторное выполнение многоскоков. Повторное  преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных  ориентиров. 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 ловля  теннисного мяча из разных исходных положений. Повторное  выполнение 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 упражнений  метать различные предметы и мячи на  дальность с места из различных положений |  |  |  |
| 25 | Подв игры | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями  во время учебной и игровой деятельности |  |  |  |
|  | п\и | Подведение итогов |  |  |  |  |