**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**4 «В» клас**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Предв дата** | **Факт дата** | **примечание** |
| 1 | 1 четверть 1 неделя  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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 8 неделя  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 | неделя  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 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие  координационных способностей. | Описывать технику разучиваемых акробатических  упражнений |  |  |  |
| 3 | **2 четверть**1 шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 4 | 2 неделя  гимн | 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 | 3 неделя  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. | Выявлять характерные ошибки при выполнении  акробатических упражнений |  |  |  |
| 9 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 10 | 4 неделя  гимн | 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 | Выявлять характерные ошибки при выполнении  акробатических упражнений |  |  |  |
| 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 | Выявлять характерные ошибки при выполнении  акробатических упражнений |  |  |  |
| 12 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 13 | 5 неделя  гимн | 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 | 6 неделя  Гимн | Преодоление гимнастической  полосы препятствий |  |  |  |  |
| 17 | гимн | «Мост» из положения лежа на спине |  |  |  |  |
| 18 | голбол | Стойки и передвижения,  повороты, остановки.  Развитие координационных  способностей. | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, броски) в процессе игры |  |  |  |
| 19 | 7 неделя  Гимн | обучение техники акробатической комбинации |  |  |  |  |
| 20 | гимн | Закрепление техники акробатической комбинации |  |  |  |  |
| 21 | голбол | Подача, передача мяча | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, броски) в процессе игры |  |  |  |
| 22 | 8 неделя  Гимн | Совершенствование техники акробатической комбинации |  |  |  |  |
| 23 | баскет | 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 |  |  |  |
| 24 | баскет | 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 |  |  |  |
| 1 | **3 четверть** 1 неделя  баскет | 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 |  |  |  |
| 2 | баскет | 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 |  |  |  |
| 3 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности |  |  |  |
| 4 | 2 неделя  баскет | Учебная игра в «мини-баскетбол» | *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями  во время учебной и игровой деятельности |  |  |  |
| 5 | волейб | Верхняя и нижняя передачи мяча над  собой | ***Уметь:*** перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр |  |  |  |
| 6 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности |  |  |  |
| 7 | 3 неделя  волейб | Верхняя и нижняя передачи мяча в  парах | ***Описывать*** разучиваемые технические действия из  спортивных игр |  |  |  |
| 8 | волейб | Нижняя прямая передача | ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр |  |  |  |
| 9 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности |  |  |  |
| 10 | 4 неделя  волейб | Верхняя и нижняя передачи мяча в  кругу | ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр |  |  |  |
| 11 | волейб | Учебная игра «Пионербол» | ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности |  |  |  |
| 12 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности |  |  |  |
| 13 | 5 неделя  волейб | Верхняя и нижняя передачи мяча в  кругу | ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр |  |  |  |
| 14 | волейб | Учебная игра «Пионербол» | ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности |  |  |  |
| 15 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности |  |  |  |
| 16 | 6 неделя  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». |  |  |  |  |
| 17 | Физ подг, п\и | Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |  |  |  |  |
| 18 | голбол | Прием и передача мяча. Учебная игра.  Развитие координационных  способностей. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр |  |  |  |
| 19 | 7 неделя  Физ подг, п\и | Жонглирование малыми  предметами. Повторное преодоление препятствий  (15-20 см). П\ игры«Тройка». |  |  |  |  |
| 20 | Физ подг, п\и | Преодоление полосы  препятствий. Подвижные игры «Снайперы». |  |  |  |  |
| 21 | голбол | Прием и передача мяча. Учебная игра.  Развитие координационных  способностей. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр |  |  |  |
| 22 | 8 неделя  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 | Физ подг, п\и | Преодоление полосы препятствий. П\ игры «Раки». |  |  |  |  |
| 24 | 9 неделя  баскет | 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 |  |  |  |
| 25 | баскет | 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 |  |  |  |
| 26 | баскет | 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 |  |  |  |
| 27 | 10 неделя  Лыжная подготовк | 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. |  |  |  |
| 28 | л\п | 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. |  |  |  |
| 29 | л\п | 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. |  |  |  |
| 1 | **4 четверть**  1 неделя  л\п | 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. |  |  |  |
| 2 | л\п | 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. |  |  |  |
| 3 | л\п | 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. |  |  |  |
| 4 | 2 неделя  Легк атл | 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 |  |  |  |
| 5 | Легк атл | 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 |  |  |  |
| 6 | шоудаун | Прием и передача мяча.Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 7 | 3 неделя  Легк атл | 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 |  |  |  |
| 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 | Прием и передача мяча. Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 10 | 4 неделя  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 |  |  |  |
| 11 | 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. |  |  |  |
| 12 | шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 13 | 5 неделя  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 |  |  |  |
| 14 | Легк атл | Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых  упражнений |  |  |  |
| 15 | шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 16 | 6 неделя  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 |  |  |  |
| 17 | Легк атл | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-  силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках;  правильно приземляться в яму на две ноги |  |  |  |
| 18 | 7 неделя  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 |  |  |  |
| 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 универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых  упражнений |  |  |  |
| 20 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 21 | 8 неделя  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 |  |  |  |
| 22 | Легк атл | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-  лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих *г*рупп мышц | *Осваивать технику бега различными способами* |  |  |  |
| 23 | Подв игры | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями  во время учебной и игровой деятельности |  |  |  |
| 24 | п\и |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**4 «Г» клас**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Предв дата** | **Факт дата** | **примечание** |
| 1 | 1 четверть 1 неделя  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. | 3.09 |  |  |
| 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; | 6.09 |  |  |
| 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. | 7.09 |  |  |
| 4 | 2 неделя  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» | 10.09 |  |  |
| 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), | 13.09 |  |  |
| 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. | 14.09 |  |  |
| 7 | 3 неделя  л\а | Челночный бег. Эстафеты.  Равномерный медленный бег 6 мин.\_\_ | Выявлять характерные ошибки при беге | 17.09 |  |  |
| 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. | 20.09 |  |  |
| 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. | 21.09 |  |  |
| 10 | 4 неделя  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 | 24.09 |  |  |
| 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 | 27.09 |  |  |
| 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. | 28.09 |  |  |
| 13 | 5 неделя  л\а | Кросс *1 км. ).* Игра «Гуси-  лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Уметь равномерным медленным бегом до 1 км. | 1.10 |  |  |
| 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 | 4.10 |  |  |
| 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. | 5.10 |  |  |
| 16 | 6 неделя  л\а | Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-  силовых качеств | Осваивать технику прыжковых упражнений | 8.10 |  |  |
| 17 | л\а | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-  силовых качеств | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения  прыжковых упражнений | 11.10 |  |  |
| 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. | 12.10 |  |  |
| 19 | 7 неделя  л\а | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-  силовых качеств. Правила соревнований | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и  координации при выполнении прыжковых упражнений | 15.10 |  |  |
| 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; | 18.10 |  |  |
| 21 | шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 19.10 |  |  |
| 22 | 8 неделя  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 | 22.10 |  |  |
| 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 | 25.10 |  |  |
| 24 | шоудаун | Прием и передача мяча.Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 26.10 |  |  |
| 1 | 1 неделя  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 | 29.10 |  |  |
| 2 | **2 четверть** гимн | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие  координационных способностей. | Описывать технику разучиваемых акробатических  упражнений | 8.11 |  |  |
| 3 | шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 9.11 |  |  |
| 4 | 2 неделя  гимн | 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 | 12.11 |  |  |
| 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 | 15.11 |  |  |
| 6 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 16.11 |  |  |
| 7 | 3 неделя  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 | 19.11 |  |  |
| 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. | Выявлять характерные ошибки при выполнении  акробатических упражнений | 22.11 |  |  |
| 9 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 23.11 |  |  |
| 10 | 4 неделя  гимн | 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 | Выявлять характерные ошибки при выполнении  акробатических упражнений | 26.11 |  |  |
| 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 | Выявлять характерные ошибки при выполнении  акробатических упражнений | 29.11 |  |  |
| 12 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 30.11 |  |  |
| 13 | 5 неделя  гимн | 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, |  | 3.12 |  |  |
| 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 |  | 6.12 |  |  |
| 15 | голбол | Стойки и передвижения,  повороты, остановки.  Развитие координационных  способностей. | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, броски) в процессе игры | 7.12 |  |  |
| 16 | 6 неделя  Гимн | Преодоление гимнастической  полосы препятствий |  | 10.12 |  |  |
| 17 | гимн | «Мост» из положения лежа на спине |  | 13.12 |  |  |
| 18 | голбол | Стойки и передвижения,  повороты, остановки.  Развитие координационных  способностей. | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, броски) в процессе игры | 14.12 |  |  |
| 19 | 7 неделя  Гимн | обучение техники акробатической комбинации |  | 17.12 |  |  |
| 20 | гимн | Закрепление техники акробатической комбинации |  | 20.12 |  |  |
| 21 | голбол | Подача, передача мяча | Уметь:владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, броски) в процессе игры | 21.12 |  |  |
| 22 | 8 неделя  Гимн | Совершенствование техники акробатической комбинации |  | 24.12 |  |  |
| 23 | баскет | 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 |  |  |  |
| 24 | баскет | 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 |  |  |  |
| 1 | **3 четверть** 1 неделя  баскет | 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 | 10.01 |  |  |
| 2 | баскет | 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 | 11.01 |  |  |
| 3 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности | 14.01 |  |  |
| 4 | 2 неделя  баскет | Учебная игра в «мини-баскетбол» | *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями  во время учебной и игровой деятельности | 17.01 |  |  |
| 5 | волейб | Верхняя и нижняя передачи мяча над  собой | ***Уметь:*** перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр | 18.01 |  |  |
| 6 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности | 21.01 |  |  |
| 7 | 3 неделя  волейб | Верхняя и нижняя передачи мяча в  парах | ***Описывать*** разучиваемые технические действия из  спортивных игр | 24.01 |  |  |
| 8 | волейб | Нижняя прямая передача | ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр | 25.01 |  |  |
| 9 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности | 28.01 |  |  |
| 10 | 4 неделя  волейб | Верхняя и нижняя передачи мяча в  кругу | ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр | 31.01 |  |  |
| 11 | волейб | Учебная игра «Пионербол» | ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности | 1.02 |  |  |
| 12 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности | 4.02 |  |  |
| 13 | 5 неделя  волейб | Верхняя и нижняя передачи мяча в  кругу | ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр | 7.02 |  |  |
| 14 | волейб | Учебная игра «Пионербол» | ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности | 8.02 |  |  |
| 15 | голбол | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Моделировать* технические действия в игровой  деятельности | 11.02 |  |  |
| 16 | 6 неделя  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». |  | 14.02 |  |  |
| 17 | Физ подг, п\и | Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |  | 15.02 |  |  |
| 18 | голбол | Прием и передача мяча. Учебная игра.  Развитие координационных  способностей. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр | 18.02 |  |  |
| 19 | 7 неделя  Физ подг, п\и | Жонглирование малыми  предметами. Повторное преодоление препятствий  (15-20 см). П\ игры«Тройка». |  | 21.02 |  |  |
| 20 | Физ подг, п\и | Преодоление полосы  препятствий. Подвижные игры «Снайперы». |  | 22.02 |  |  |
| 21 | голбол | Прием и передача мяча. Учебная игра.  Развитие координационных  способностей. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении  технических действий из спортивных игр | 25.02 |  |  |
| 22 | 8 неделя  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». |  | 28.02 |  |  |
| 23 | Физ подг, п\и | Преодоление полосы препятствий. П\ игры «Раки». |  | 1.03 |  |  |
| 24 | 9 неделя  баскет | 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 | 4.03 |  |  |
| 25 | баскет | 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 | 7.03 |  |  |
| 26 | баскет | 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 | 11.03 |  |  |
| 27 | 10 неделя  Лыжная подготовк | 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. | 14.03 |  |  |
| 28 | л\п | 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. | 15.03 |  |  |
| 29 | л\п | 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. | 18.03 |  |  |
| 1 | **4 четверть**  1 неделя  л\п | 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. | 28.03 |  |  |
| 2 | л\п | 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. | 29.03 |  |  |
| 3 | л\п | 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. | 1.04 |  |  |
| 4 | 2 неделя  Легк атл | 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 | 4.04 |  |  |
| 5 | Легк атл | 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 | 5.04 |  |  |
| 6 | шоудаун | Прием и передача мяча.Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 8.04 |  |  |
| 7 | 3 неделя  Легк атл | 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 | 11.04 |  |  |
| 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. | 12.04 |  |  |
| 9 | шоудаун | Прием и передача мяча. Учебная игра. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 15.04 |  |  |
| 10 | 4 неделя  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 | 18.04 |  |  |
| 11 | 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. | 19.04 |  |  |
| 12 | шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 22.04 |  |  |
| 13 | 5 неделя  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 | 25.04 |  |  |
| 14 | Легк атл | Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых  упражнений | 26.04 |  |  |
| 15 | 6 неделя  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 | 29.04 |  |  |
| 16 | Легк атл | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-  силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках;  правильно приземляться в яму на две ноги | 2.05 |  |  |
| 17 | шоудаун | Подача, передача мяча | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 3.05 |  |  |
| 18 | 7 неделя  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 | 6.05 |  |  |
| 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 универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых  упражнений | 10.05 |  |  |
| 20 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | 13.05 |  |  |
| 21 | 8 неделя  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 | 16.05 |  |  |
| 22 | Легк атл | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-  лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих *г*рупп мышц | *Осваивать технику бега различными способами* | 17.05 |  |  |
| 23 | Подв игры | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями  во время учебной и игровой деятельности | 20.05 |  |  |
| 24 | п\и |  |  |  |  |  |