

«Средняя Общеобразовательная школа № 58»

«Рассмотрено»  
руководитель МО  
Л.А.Рыжикова  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «28» августа 2020

«Согласовано»  
На педагогическом совете школы  
Протокол №1  
от «31» августа 2020 г

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 58  
К.В. Ключ  
Приказ № 245  
От «5» сентября 2020 г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету « **Физическая культура**», ФГОС, базовый уровень

наименование

для обучающихся 1-4 классов

на 2020-2021 учебный год

Составитель: Андреева А.Ю.

Должность: учитель физической культуры

Категория: первая

### Пояснительная записка

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет "Физическая культура" является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурномассовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)-достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе "О физической культуре и спорте" от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентированная на пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирования элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использования их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменение сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителям обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широкое использование компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения меж предметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Примерной программе начального общего образования; приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. **Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе-99ч, во 2 классе-102ч, в 3 классе-102ч, в 4 классе-102. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В результате изучения **физической культуры** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться. **Личностные результаты**

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; – способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

– установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

– *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

– *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*

– *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

– *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

– *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

– *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

– *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

– *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

– *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

– *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

#### **Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;  
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

#### **Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов

ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- е. обобщать, т. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач. **Выпускник получит возможность научиться:**
- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач;*
- *выделять проблему (совместно с учителем и одноклассниками) при изучении новой темы, решение новой задачи и проведении исследования;*
- *анализировать результаты исследования и представлять их в разных формах (словесной, наглядной);*
- *создавать собственные простые модели;*
- *участвовать в коллективной проектной деятельности, проводимой в урочное и внеурочное время. **Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:***



- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; – задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание,

владеть диалогической формой речи. **Выпускник**

**получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

—

**Предметные результаты Знания о физической культуре Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). **Выпускник получит возможность научиться:**
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

## **Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

## **Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.* **Физическое совершенствование Выпускник научится:**
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); – выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. **Выпускник получит возможность научиться:**
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами; – выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## Содержание курса

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

1.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. мост из положения лежа на спине, опуститься в Пример: 1) исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой кувырок вперед в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Распределения учебного времени программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В проце ссе урока			
1.1	Спортивные игры(баскетбол,волейбол,футбол)	20	20	29	39
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	24	27	16	15
1.3	Легкая атлетика ,подвижные игры	42	41	40	30
1.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	13	14	20	20
3	Итого:	99	102	102	102

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34



<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	70	60	50	80	70	60
--	------------	----	----	----	----	----	----

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:**

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>единица измерения</b>	<b>мальчики оценка "5"</b>	<b>мальчики оценка "4"</b>	<b>мальчики оценка "3"</b>	<b>девочки оценка "5"</b>	<b>девочки оценка "4"</b>	<b>девочки оценка "3"</b>
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	160	130	120	150	130	115
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
<b>Отжимания от пола</b>	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
<b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b>	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:

**Челночный бег 3\*10м**

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

### **Отжимания от пола**

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

№ ур ока	Дата, кол-во часов	Тема урока, тип урока	Характеристика деятельности учащихся, примечание
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)</b>			
1		Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Игра «Займи свое место»  <i><b>Вводный.</b></i>	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культура», учатся слушать и выполнять команды «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики.
2		Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». <i><b>Изучение нового материала.</b></i>	Учатся строиться в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, учатся положению «низкий старт» и выполняют бег 30 м. с низкого старта, разучивают правила и играют в игру «Ловишка»
3		Совершенство вание выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». <i><b>Комбинирован ный</b></i>	Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта, бег 30 м на скорость, разучивают правила и играют в игру «Салки с домом»

4		<p>Обучение «челночному бегу».</p> <p>Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гусилебеди»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, разучивают что такое «челночный бег» и выполняют его. Выполняют «челночный бег» 3* 10м на время, разучивают правила и играют в игру «Гуси-лебеди»</p>
5		<p>Обучение прыжкам вверх и в длину с места.</p> <p>Обучение понятию «расчет по порядку».</p> <p>Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка».</p> <p><b>Изучение нового материала.</b></p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, учатся контролировать пульс, разучивают правила и играют в игру «Удочка»</p>
6		<p>Объяснение значение физкультуры в жизни человека.</p> <p>Совершенство вание выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Знакомятся с ролью и значением уроков физкультуры для укрепления здоровья, выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, разучивают правила и играют в игру «Жмурки»</p>
7		<p>Ознакомление со способами передвижения человека.</p> <p>Совершенство вание прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Знакомятся с различными способами передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»</p>
8		<p>Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки».</p> <p><b>Изучение нового материала.</b></p>	<p>Знакомятся с историей возникновения физической культуры, разучивают как выполнять метание мал. мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Пятнашки»</p>

9	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных	Знакомятся с правилами контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность,
	действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» <i>Комбинирован ный</i>	выполняют метание на результат, разучивают и проводят эстафету «За мячом противника»
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение». <i>Изучение нового материала.</i>	Знакомятся каким должен быть режим дня, о значении режима дня и гигиены для здоровья, выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, разучивают правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятие «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза». <i>Комбинированный</i>	Знакомятся с физическими качествами человека, выполняют бег на выносливость, повторяют правила и играют в игры «Удочка» и «Два Мороза»
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки попрыгунчики» <i>Изучение нового материала.</i>	Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, разучивают правила и играют в игру «Воробышки попрыгунчики»
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки» <i>Изучение нового материала</i>	Знакомятся с ролью и значением народных игр в развитии физической культуры, выполняют ходьбу и бег с заданиями, разучивают правила и играют в игру «Горелки»

14	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы». <b>Изучение нового материала</b>	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений с мал. мячом, метание мал. мяча в цель, разучивают правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров» <b>Изучение нового материала</b>	Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, разучивают как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, разучивают правила и играют в игру «Вызов номеров»
16	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Игра «Удочка» <b>Комбинированный</b>	Знакомятся со значением закаливания для здоровья и со способами закаливания, выполняют упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 30 сек., повторяют правила и играют в игру «Удочка»
17	Совершенство вание строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов» <b>Комбинированный</b>	Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упражнения с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с гимнастической палкой, разучивают правила и играют в игру «Непослушные стрелки часов»
18	Совершенство вание упражнений с гимнастическими палками. Разучивание прыжков на двух ногах разными способами. Разучивание игры «Ноги на весу» <b>Комбинированный</b>	Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, разучивают прыжки на двух ногах и выполняют прыжки через веревочки, гимнастические палки, положенные лесенкой и в ряд (справа и слева от палок продвигаясь вперед), разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»
19	Совершенство вание прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь»	Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжки на одной ноге, разучивают правила и играют в игру «День и ночь»

		<b>Комбинирован ный</b>	
20		Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч» <b>Изучение нового материала.</b>	Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), разучивают правила и играют в игру «Займи обруч»
21		Совершенство вание ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч» <b>Комбинирован ный</b>	Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; играют в игру «Займи обруч»
22		Разучивание ОРУ с предметом. Совершенство вание прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловишки с хвостиком» <b>Комбинирован ный</b>	Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», разучивают правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»
23		Разучивание упражнений на гимнастически х скамейках. Обучение ползанью по гимнастическо й скамейке, метание мал. мяча в цель. Игра «Удочка» <b>Изучение нового материала.</b>	Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе; метание мал. мяча в цель; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
24		Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» <b>Комбинирован ный</b>	Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползаньем

Гимнастика с элементами акробатики  
24ч. Подвижные игры



25		<p>Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий: вис, упор.</p> <p>Обучение упражнению «вис на гимнастическо й стенке».</p> <p>Разучивание игры «Совушка»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как выполняются вис и упор, выполняют упражнение на гимнастической стенке: вис; разучивают правила и играют в игру «Совушка»</p>
26		<p>Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, учатся выполнять перекаты в группировке, разучивают и играют в игру «Передача мяча в туннеле»</p>
27		<p>Обучение технике выполнения кувырка вперед.</p> <p>Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, учатся выполнять задания в круговой тренировке, разучивают правила и играют в игру «Мышеловка»</p>
28		<p>Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках».</p> <p>Совершенство вание кувырка вперед.</p> <p>Игра «Займи свое место»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают правила выполнения «стойки на лопатках» и выполняют, повторяют кувырок вперед, повторяют правила и играют в игру «Займи свое место»</p>
29		<p>Обучение технике выполнения упражнения «мост».</p> <p>Совершенство вание выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях</p> <p>Разучивание игры «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают технику выполнения упражнения «мост» и выполняют, повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы, разучивают правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>

30		<p>Разучивание ходьбы на носках по гимнастическо й скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» <b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>
31		<p>Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс» <b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, повторяют упражнение «мост», играют в игру «Мышеловка», разучивают правила и играют в игру на внимание «Класс»</p>
32		<p>Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер» <b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка», разучивают и выполняют на результат подтягивание из виса лежа, разучивают правила и играют в игру «Правильный номер»</p>
33		<p>Совершенство вание выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатически х упражнений. Разучивание игры «Волк во вру» <b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», разучивают правила и играют в игру «Волк во рву»</p>

34		<p>Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, разучивают что такое вис и способы вися на перекладине и гимнастической стенке и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Тараканчики»</p>
35		<p>Объяснение значения физкультминутки и принципов их построения. Совершенство вание кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют кувырок вперед и выполняют его поточным методом, разучивают правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>
36		<p>Совершенство вание упражнения акробатики «мост», разучивание полушпагата, переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: наклон вперед сидя на полу, «мост» и полушпагат, выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»</p>
37		<p>Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами, разучивают правила и играют в игру «Змейка»</p>
38		<p>Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки</p>

39	<p>Развитие ловкости в перемещении по гимнастическо й стенке.</p> <p>Совершенство вание техники выполнения кувырков вперед и назад. Игра «Волк во рву» <b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания на гимнастической стенке, повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>
40	<p>Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча.</p> <p>Разучивание ползанье «попластунски».</p> <p>Разучивание игры «Бездомный заяц»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>	<p>Разучивают и выполняя-ют: упражнения с обручем, вращение обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; разучивают правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>
41	<p>Разучивание перелезание через препятствие. Совершенство вание лазанье и перелезание по гимнастическо й стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, разучивают как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяя-ют лазанье и перелезание по гимнастической стенке, повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>
42	<p>Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салкивыручалки»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают и выполняют: упражнения «лодочка» и «кольцо»; упражнения полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>
43	<p>Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салкивыручалки»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют упражнения на гибкость «лодочка», «кольцо»; разучивают и выполняют упражнение «полушпагат», повторяют правила и играют в игру «Салкивыручалки»</p>
44	<p>Разучивание кувырка в сторону.</p> <p>Совершенство вание акробатически х упражнений и соединение в комбинацию.</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, ОРУ; разучивают кувырок в сторону; повторяют акробатические упражнения:</p>

		Разучивание игры «Третий лишний» <i>Комбинирован ный</i>	«ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», кувырок назад; соединяют их в комбинацию и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Третий лишний»
45		Совершенство вание безопасного выполнения акробатически х упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастическо й комбинации. Разучивание игры «Салки с мячом» <i>Комбинирован ный</i>	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают и играют в игру «Салки с мячом»
46		Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастическо й комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли»	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»
47		Совершенство вание разученных ранее общеразвиваю щих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. <i>Комбинирован ный</i>	Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений.
48		Разучивание эстафет с акробатически ми и прикладными гимнастически ми упражнениями. Развитие координацион ных способностей в эстафетах. <i>Комбинирован ный</i>	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползаньем «попластунски», лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие
Лыжная подготовка 13ч			

49	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. <i>Изучение нового материала</i>	Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыже; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать, выполняют движения на лыжах по кругу; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
50	Объяснение значения	Беседуют о значении занятий
	занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. <i>Изучение нового материала</i>	лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику ступающего шага на лыжах и выполняют движение ступающим шагом по лыжне в колонне с соблюдением дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
51	Обучение технике поворота на лыжах переступанием . Совершенство вание движение на лыжах ступающим шагом в колонне. <i>Комбинированный</i>	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику поворота переступанием и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим шагом по лыжне в колонне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
52	Обучение технике скользящего шага. <i>Изучение нового материала</i>	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику скользящего шага и выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
53	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом <i>Повторение пройденного материала</i>	

54	Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. <b>Комбинированный</b>	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику спуска без палок в положении полуприседа; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
55	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Совершенство вание спуска на лыжах без палок в средней стойке. <b>Комбинированный</b>	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику подъема на склон ступающим и скользящим шагом: наискось, «елочкой», «лесенкой»; выполняют подъема на склон разными способами и спуск в средней стойке; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
56	Обучение торможению на лыжах. Совершенство вание передвижения скользящим шагом без палок. <b>Комбинированный</b>	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение падением, выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом и применяют торможение падением во время движения
57	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. <b>Изучение нового материала</b>	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают правила надевания лыжных палок и технику работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом с палками
58	Совершенство вание скользящего шага на лыжах с палками. <b>Повторение пройденного материала</b>	

59		Обучение подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростносиловых качеств во время движения на лыжах. <b>Комбинированный</b>	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают работу рук с палками во время подъема на склон и положение палок во время спуска; выполняют передвижение по лыжне скользящим шагом с палками
60		Обучение движению на лыжах «змейкой». Совершенство вание подъема ступающим шагом с палками. <b>Комбинированный</b>	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают и выполняют движение на лыжах «змейкой»; выполняют подъем ступающим шагом с палками
61		Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. <b>Повторение пройденного материала</b>	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне скользящим шагом с палками дистанцию 500м в медленном темпе
Элементы спортивных игр 14 ч. Подвижные игры			
62		Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки» <b>Изучение нового материала</b>	Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; знакомятся с ловлей мяча, выполняют ловлю мяча после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Охотник и утки»
63		Совершенство вание упражнений с большим мячом. Совершенство вание навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки» <b>Повторение пройденного материала</b>	Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют ловлю мяча, после подбрасывания вверх и удара об пол: с хлопками, двумя и одной рукой; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»



64		<p>Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча.</p> <p>Разучивание игры «Вышибалы» <i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают броски ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы»</p>
65		<p>Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол, с хлопком в ладоши; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»</p>
66		<p>Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой.</p> <p>Разучивание игры «Снежки»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают технику броска и ловли мяча одной рукой (малого и большого), выполняют броски и ловлю мяча одной рукой; броски мяча в цель одной рукой; разучивают правила и играют в игру «Снежки»</p>
67		<p>Обучение броскам и ловле мяча в паре.</p> <p>Разучивание игры «Антивышибалы»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами; разучивают правила и играют в игру «Антивышибалы»</p>
68		<p>Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами.</p> <p>Разучивание игры «Собачка»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами (снизу, от груди, сверху, от плеча, сбоку); разучивают правила и играют в игру «Собачка»</p>

69	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Игра «Собачка» <b>Комбинирован ный</b>	Повторяют ОРУ с большим мячом; разучивают способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»
70	Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга» <b>Изучение нового материала</b>	Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают технику ведения мяча на месте и выполняют ведение на месте разными способами двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают правила и играют в игру «Мяч из круга»
71	Совершенство вание ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга» <b>Комбинирован ный</b>	Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют ведение на месте разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают технику ведения мяча в движении и выполняют ведение в движении разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»
72	Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Мяч соседу» <b>Изучение нового материала</b>	Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»
73	Совершенство вание бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу» <b>Повторение пройденного материала</b>	Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»
74	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» <b>Комбинирован ный</b>	Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как правильно выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять передачу мяча после ведения в паре; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»

75	Совершенство вание разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты». <b>Комбинированный</b>	Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом
76	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» <b>Изучение нового материала</b>	Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют ОРУ с большим мячом, знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; разучивают правила и играют в игру «Перекинь мяч»
Элементы спортивных игр. Подвижные игры (6 часов)		
77	Совершенство вание бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <b>Повторение пройденного материала</b>	Повторяют ОРУ с большим мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху, от плеча, от груди, сбоку, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Перекинь мяч»
78	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» <b>Изучение нового материала</b>	Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, разучивают правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Горячая картошка»
79	Совершенство вание бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <b>Комбинированный</b>	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют технику броска набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, изза головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»
80-81	Совершенство вание бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» <b>Комбинированный</b>	Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют броски разными способами и ловлю мяча в парах; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»

Легкая атлетика. Подвижные игры (18 часов)

82		<p>Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенство вание прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; разучивают правила и играют в игру «Пустое место»</p>
83		<p>Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенство вание прыжка в длину с места. Игра «Пустое место» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»</p>
84		<p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; разучивают и выполняют эстафету</p>
85		<p>Совершенство вание прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат; повторяют и выполняют на результат подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; разучивают и выполняют эстафету</p>
86		<p>Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают и играют в эстафеты с гимнастическими палками</p>

87		<p>Совершенство вание строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Космонавты»</p>
88		<p>Совершенство вание отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ; повторяют отжимание от пола; выполняют упражнения на гибкость и наклон вперед из положения стоя на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»</p>
89		<p>Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют как правильно выполняется упражнение на пресс и выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. на результат; разучивают правила и играют в игру «Мы веселые ребята»</p>
90		<p>Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел» <b>Изучение нового материала</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»</p>

91		<p>Повторение упражнений со скакалкой. Совершенство вание навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжков со скакалкой разными способами; разучивают как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; разучивают правила и играют в игру «Кто сказал мяу»</p>
92		<p>Совершенство вание техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; повторяют технику низкого старта и разучивают «стартовое ускорение», выполняют бег с ускорением; разучивают правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>
93		<p>Совершенство вание бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м с низкого старта; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>
94		<p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м на результат; выполняют эстафету с преодоления -ем полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Ровным кругом»</p>
95		<p>Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность. Разучивание игры «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разбирают как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча в цель и на дальность; бросают малый мяч в горизонтальную цель; разучивают правила и играют в игру «Море волнуется»</p>

96		<p>Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 3-х мин; ОРУ; повторяют как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча на дальность на результат; разучивают правила и играют в игру «Вороны и воробьи»</p>
97		<p>Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями круговой тренировки; ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м, повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»</p>
98		<p>Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Вышибалы»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 6-х мин, ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м на результат; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»</p>
99		<p>Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p>

№ ур о к а	Дата, ко л-во часов	Тема урока, тип урока	Характеристика деятельности учащихся, примечание
<b>Легкая атлетика</b>			
1		<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стойка», «равняйсь» «смирно», «воль но». Игра «Салкидогонялки»</p> <p><i>Изучение нового материала.</i></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды</p> <p>«Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салкидогонялки»</p>
2		<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт».</p> <p>Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка».</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка»</p>
3		<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке.</p> <p>Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом».</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»</p>



4		<p>Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»</p>
5		<p>Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».</p> <p><b>Изучение нового материала.</b></p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>
6		<p>Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>
7		<p>Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». <b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»</p>
8		<p>Развитие ловкости, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит»</p>
9		<p>Контроль двигательных качеств:</p>	<p>Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»</p>

	<p>метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	
10	<p>Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость.</p> <p>Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»</p>
11	<p>Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки попрыгунчики»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки попрыгунчики»</p>
12	<p>Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Русская народная игра «Горелки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»</p>
13	<p>Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»</p>

14		<p>Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Разучивают строевые упражнения: расчет на 1ый, 2ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>
15		<p>Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют расчет на 1ый, 2ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»</p>
16		<p>Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой</p>
17		<p>Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»</p>
18		<p>Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега на гим.мат и выполняют его на оценку; разучивают как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»</p>

		<i>Комбинированный</i>	
19		<p>Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами.</p> <p>Контроль двигательных качеств:</p> <p>отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем</p>
20		<p>Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»</p> <p><i>Изучение нового материала.</i></p>	<p>Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>
21		<p>Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.</p>

22		<p>Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда»</p> <p><b>Изучение нового материала.</b></p>	<p>Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», Разучивают технику прыжка в высоту и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Чехарда»</p>
23		<p>Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют прыжок в высоту с разбега и выполняют его на оценку; разучивают и выполняют эстафеты с мешочком с песком</p>
24		<p>Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием</p>

25	<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры; разучивают и выполняют вис углом; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось»</p>
26	<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле»</p>
27	<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростносиловых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»</p>
28	<p>Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»</p>

29	<p>Развитие гибкости в упражнении «мост».</p> <p>Совершенствование стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях.</p> <p>Игра «Кот и мышь»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>
----	--	---

30

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»

***Комбинированный***

Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»



31	<p>Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение»</p>
32	<p>Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».</p> <p>Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»</p>

33	<p>Объяснение значения физкультминутки для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во рву»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>
34	<p>Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету</p>
35	<p>Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>

36		<p>Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки.</p> <p>Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: наклон вперед сидя на полу,</p> <p>«мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»</p>
37		<p>Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>
38		<p>Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»</p>
39		<p>Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>

40		<p>Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезание по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>
41		<p>Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «попластунски».</p> <p>Игра «Бездомный заяц»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>
42		<p>Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «попластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>
43		<p>Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>

44		<p>Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения:</p> <p>«ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»</p>
45		<p>Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	
46		<p>Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»</p>
47		<p>Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» <b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»</p>
48		<p>Разучивание эстафет с акробатическим и прикладными гимнастическим и упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салкиноги от земли»</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салкиноги от земли»</p>

		<i>Комбинированный</i>	
49		<p>Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
50		<p>Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
51		<p>Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах.</p> <p>Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

52		<p>Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
53		<p>Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение:</p> <p>«лесенкой»,</p> <p>«елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
54		<p>Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр «Кто дальше прокатится на лыжах».</p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска</p>
		<p>Развитие скоростносиловых способностей при движении скользящим шагом.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дальше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
55		<p>Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
56		<p>Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

57		<p>Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
58		<p>Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
59		<p>Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
60		<p>Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
61		<p>Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо; передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>



62		<p>Совершенствование попережного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
63		<p>Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1000м в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
64		<p>Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу</p>
65		<p>Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»</p>
66		<p>Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотники и утки»</p>

67		<p>Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Выполняют ОРУ с мал. мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»</p>
68		<p>Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру «Мяч среднему»</p>
69		<p>Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»</p>
70		<p>Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»</p> <p><i>Зачет</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»</p>
71		<p>Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» <i>Зачет</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»</p>
72		<p>Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»</p>

73	<p>Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передачи мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»</p>
74	<p>Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне»</p> <p><i>Зачет</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»</p>
75	<p>Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»</p>
76	<p>Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча изза головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Стоп»</p>
77	<p>Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча изза головы. Игра «Горячая картошка»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, изза головы, выполняют броски в парах; выполняют броски изза головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»</p>
78	<p>Совершенствование разученных ранее ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом</p>
79	<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»</p>

80		<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху изза головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху изза головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»</p>
81		<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»</p>
82		<p>Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>
83		<p>Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>
84		<p>Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей»</p>
85		<p>Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом»</p>

86	<p>Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд»</p>
87	<p>Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам</p>
88	<p>Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»</p>
89	<p>Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»</p>
90	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; выполняют эстафету</p>

91	<p>Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическим и палками.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Игры эстафеты с гимнастическим и палками.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками</p>
92	<p>Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.</p> <p>Игра «Космонавты»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; повторяют как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют его; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»</p>
93	<p>Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; выполняют отжимание от пола на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»</p>
94	<p>Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»</p>

95	<p>Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»</p>
96	<p>Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»</p>
97	<p>Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с ускорением; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>
98	<p>Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10 м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>
99	<p>Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют бег на выносливость до 3х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10 м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»</p>

10 0		<p>Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют бег до 5ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>
10 1		<p>Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»</p>
10 2		<p>Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p>



**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 3 класс**

№ ур ока	Дата, кол-во часов	Тема урока, тип урока	Характеристика деятельности учащихся, примечание
1		<p>ПравилаТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по рос-ту. Игра «Займи свое место». Содержание комп-лекса утренней зарядки. Игра «Салкидогонялки»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с со-держанием и организа-цией комплекса утренней зарядки; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассып-ную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салкидогонялки»</p>
2		<p>ПравилаТБ на уроках физкультуры. Совершенство вание строевых упражнений; прыж-ка в длину с мес-та. Развитие выносливости в мед-ленном трехми-нутном беге.Игра «Ловишка».</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Строятся в шеренгу, ко-лонну, выполняют медленный непрерывный бег в течении 3-х мин., комплекс утренней гим-настики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его;повторяют правила и играют в игру «Ловишка»</p>

3		<p>ПравилаТБ на уроках физкультуры. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строе-вых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом».</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют построение в шеренгу, колонну, вы-полняют беговую раз-минку, выполняют комплекс утренней гимнас-тики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»</p>
4		<p>Совершенство ва-ние техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челноч-ный бег 3*10м. Игра «Гусилебеди»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси - лебеди»</p>
5		<p>Развитие силы и ловкости в прыж-ках вверх и в длину с места. Игра «Удочка».</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют легкоатле-тические упражнения, повторяют технику движения рук и ног в прыжках вверх дли-ну с места, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>
6		<p>Совершенство вание строевых упражнений.Контр оль двигательных ка-честв: прыжок в длинус места. Игра «Жмурки».</p> <p><b>Комбинирован ны</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выпол-няют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>
7		<p>Особенности раз-вития физкульту-ры у разных народов. Развитие вы-носливости в мед-ленном беге в течении 5минут. Игра «Жмурки».</p>	<p>Знакомятся с развитием физкультуры у разных народов; выполняют упражнения под задан-ный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; играют в игру «Жмурки»</p>

		<i>Комбинирован ный</i>	
<b>8</b>		<p>Развитие вынос-ливости в медлен-ном беге до 6 минут. Обучение метани мал.мяча на дальность с тех шагов разбега.</p> <p>Разучивание игры «Метатели».</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; разу-чивают как выполнять метание мал.мяча на дальность с тех шагов разбега, выполняют метание; выполняют бег на выносливость ; разучивают правила и играют в игру «Метатели»</p>
<b>9</b>		<p>Контроль двига-тельных качеств: метание на даль-ность. Развитие координации, лов-кости, скоростных качеств в эстафе-те «За мячом противника»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»</p>
<b>10</b>		<p>Объяснение взаи-мосвязи физичес-ких упражнений с трудовой деятель-ностью Развитие вынос-ливости в медлен-ном беге в тече-нии 6 минут. Разучивание беговых упраж-нений в эстафете</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Знакомятся с взаимосвя-зью физических упражнений с трудовой дея-тельностью; выполняют беговые задания с изменением частоты шагов. Знакомятся как распре-делять силы по дистан-ции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучи-вают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями</p>

11		<p>Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»</p>
12		<p>Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>
13		<p>Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»</p>
14		<p>ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Повторение построений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>

15		<p>ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным ин-вентарем. Совершенство ва-ние строевых упражнений. Обучение упраж-нениям в паре.</p> <p>Контроль двига-тельных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внима-ния в игре «Отгадай, чей голосок»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»</p>
16		<p>Обучение упраж-нениям с гимнастической палкой. Контроль двига-тельных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастическо й палкой.</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся ка-кие качества развивают-ся при подтягивании на перекладине; выполняя-ют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнасти-ческой палкой</p>
17		<p>Обучение разбегу, отгалкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скорос-тносиловых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой и упражнения для стопы, разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»</p>

18		<p>Совершенство ва-ние прыжков на одной и двух но-гах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»</p>
19		<p>Совершенство ва-ние прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Кон-троль двигатель-ных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем</p>
20		<p>Совершенство ва-ние прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют тех-нику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»</p>
21		<p>Разучивание уп-ражнений на гимнастических ска-мейках. Повто-рение ползанье по гимнастическо й скамейке, присе-дание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Разучивают и выполняя-ют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнасти-ческой скамейке разны-ми способами: на коленях, на животе, приседа-ние; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>

22		<p>Совершенство вание основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи»</p>
23		<p>Обучение парным упражнениям. Совершенство вание метание мал.мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «три ноги»; повторяют метание мал.мяча в цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием</p>
24		<p>Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием</p>
25		<p>Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; повторяют и выполняют вис углом; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»</p>

26		<p>Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.</p> <p>Совершенство выполнение техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, разучивают правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»</p>
27		<p>Правила поведения в спортивном зале на уроках</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом</p>
		<p>гимнастики.</p> <p>Совершенство выполнение кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Игра «Мышеловка»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»</p>
28		<p>Совершенство выполнение упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»</p>



29		<p>Совершенство ва-ние упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упраж-нений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>
30		<p>Развитие коорди-нации, ловкости при ходьбе по гимнастическо й скамейке различными способами. Контроль двига-тельных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастичес-кой скамейке разными способами, учатся пра-вильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>
31		<p>Совешенствова ние лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражне-ния «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внима-ние «Класс»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание раз-ными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в иг-ру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»</p>

32		<p>Совершенство вание упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упраж-нение «мост»;повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»</p>
33		<p>Ознакомление с видами физичес-ких упражнений. Совершенство ва-ние упражнений «цапля», «ласточ-ка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Знакомятся с видами физ.упражнений: подво-дящие, подгото-витель-ные, общеразвивающие, соревновательные; вы-полняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повто-ряют упражнения «цап ля» и «ласточка», кувы-рок вперед; соединяют упражнение в равнове-сии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>

34		<p>Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету</p>
35		<p>Совершенство вание строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и две колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>
36		<p>Совершенство вание переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»</p>

37		<p>Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»</p> <p><b><i>Комбинированный</i></b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»</p>
38		<p>Повторение ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.</p> <p>Игра «Жмурки»</p> <p><b><i>Комбинированный</i></b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гимнастической скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>
39		<p>Совершенство выполнения навыков перемещения по гимнастической стенке.</p> <p>Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву»</p> <p><b><i>Повторение пройденного материала</i></b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>

40		<p>Разучивание упражнений с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «попластунски». Игра «Бездомный заяц»</p> <p><b><i>Комбинированный</i></b></p>	<p>Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>
41		<p>Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»</p> <p><b><i>Комбинированный</i></b></p>	<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «попластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>

42		<p>Совершенство вание упражнений гимнастики: «л о-дочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону.</p> <p>Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамей-ки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене.</p> <p>Игра «Салкивыручалки»</p> <p><b><i>Комбинирован ный</i></b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения на узкой рейке гим. скамей-ки; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>
43		<p>Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыб-ка», «кольцо».</p> <p>Совершенство вание упражнений на узкой рейке гим. скамейки.</p> <p>Игра «Салкивыручалки».</p> <p><b><i>Повторение пройденного материала</i></b></p>	

44		<p>Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»</p>
45		<p>Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»</p>
46		<p>Совершенство выполнения безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»</p>

47		<p>Совершенство вание разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»</p>
48		<p>Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки -ноги от земли»</p>
		<p>упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	
49		<p>Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.</p> <p>Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>



50		<p>Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенство вание навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»</p> <p><i>Комбинированый</i></p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
51		<p>Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенство вание</p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают;</p>
		<p>ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км</p> <p><i>Комбинированый</i></p>	<p>повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

52		<p>Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок.</p> <p>Совершенство выполнение навыков передвижения скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы подъемов на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в низкой стойке; выполняют движение скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
53		<p>Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом.</p> <p>Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы и технику подъема на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в основной стойке; изучают повороты приставным шагом в движении и выполняют при движении скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

54		<p>Совершенство ва-ние различных видов торможе-ния и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.</p> <p>Прохождение дистанции 1.5 км в медленном тем-пе. Игра «Кто до-льше прокатит-ся».</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжную строятся в шере-нгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют различные виды торможения и поворотов при спуске с палками и без, выпол-няют подъем и спуск в игре «Кто дольше про-катится »; проходят дистанцию 1.5 км сколь-зящим шагом в медлен-ном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
55		<p>Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Повторение попеременного двух-шажного хода без палок и с палка-ми.</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжную строятся в шере-нгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют лыжные хо-ды, технику поперемен-ного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне без палок; повторяют работу рук и выполняют движение с палками; отстегивают лыжи, очищают от сне-га, возвращаются в школу</p>
56		<p>Разучивание од-новременных</p>	<p>Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжную</p>
		<p>ходов.Совершенс т-вание навыков передвижения попеременным двухшажным ходом</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>строятся в шере-нгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику од-новременных ходов; вы-полняют одновремен-ный безшажный и одно шажный хода; повто-ряют технику попере-менного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

57		<p>Обучение поворота-там на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя одновременные и попеременный хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
58		<p>Совершенство вание поворотов на месте и в движении .Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют падение на бок на месте и в движении; играют в игру «Затормози до линии»; повторяют повороты на месте и в движении; проходят по дистанции чередуя разученные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
59		<p>Совершенство вание умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 1.5км.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

60		<p>Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе</p> <p><b><i>Комбинирован ный</i></b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1.5км. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
61		<p>Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенство вание подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км.</p> <p><b><i>Комбинирован ный</i></b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо, «елочкой», «лесенкой»; передвигаются по дистанции 1.8км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
62		<p>Совершенство вание лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе</p> <p><b><i>Повторение пройденного материала</i></b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
63		<p>Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет»</p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

		<i>Комбинирован ный</i>	
<b>64</b>		<p>Развитие внима-ния, двигатель-ных качеств посредством подвиж-ных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу</p>
<b>65</b>		<p>Правилами безо-пасности при разучивании элемен-тов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повто-рение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выпол-няют упражнения с большим мячом; повто-ряют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»</p>
<b>66</b>		<p>Правилами безо-пасности при разучивании элемен-тов спортивных игр. Совершенс</p>	<p>Выполняют упражнения с большим мячом; пов-торяют способы переда-чи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от</p>

		<p>твоевание передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>плеча, сбоку, от плеча; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»</p>
67		<p>Правилами безопасности при изучении элементов спортивных игр. Изучение упражнений с малыми мячами. Повторение способов бросков и ловли малых мячей. Игра «Мяч соседу»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ с малым мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»</p>
68		<p>Совершенствование навыков бросков и ловли малых мячей. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ с малым мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча различными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»</p>

69		<p>Совершенство вание упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на мес-те.</p> <p>Игра «Собачка»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют ОРУ с боль-шим мячом; ведение мя-ча на месте; способы бросков в стену, выпол-няют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»</p>
70		<p>Совершенство вание ведение мяча на месте и в дви-жении по прямой.</p> <p>Игра «Мяч из круга»</p> <p><b>Зачет</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выпол-няют ведение на месте на оценку;повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»</p>
71		<p>Совершенство вание ведение мяча в в движении по пря-мой и «змейкой».</p> <p>Игра «Ловишки с мячом» <b>Зачет</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют ведение в движе-нии разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змей-кой»; повторяют прави-ла и играют в игру «Ловишки с мячом»</p>
72		<p>Совершенство ва-ние техники брос-ков мяча в кольцо способами «сни-зу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в кольцо спосо-бами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»</p> <p>Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в кольцо спосо-бами «снизу» и «свер-ху», выполняют броски одной и двумя руками после ведения; повто-ряют передачи мяча в парах разными спосо-бами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»</p>



73		<p>Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	
74		<p>Совершенство различные упражнения с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне» <i>Зачет</i></p>	<p>Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; ведение мяча с изменением направления движения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»</p>
75		<p>Совершенство различные ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»</p>	<p>Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым), с изменением направления движения; бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»</p>

		<i>Повторение пройденного материала</i>	
76		<p>Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами»</p>
77		<p>Совершенство вание бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»</p>
78		<p>Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину</p>

79		<p>ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	<p>Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»</p>
80		<p>ТБ на уроках с мячом. Совершенство вание бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>	<p>Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»</p>

81		<p>ТБ на уроках с мячом. Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>
82		<p>Совершенство вание ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>
83		<p>Совершенство вание подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>

84		<p>ТБ при обучении элементам футбо-ла. Повторение ведение мяча вну-тренней и внеш-ней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»</p> <p><b><i>Комбинирован ный</i></b></p>	<p>Повторяют ТБ при обу-чении элементам игры в футбол; выполняют ОРУ; повторяют техни-ку и выполняют ведение мяча внутренней и вне-шной частью стопы по прямой линии и по дуге; повторяют приседание; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»</p>
85		<p>ТБ при обучении элементам футбо-ла. Совершенство ва-ние ведения мяча разными спосо-ба-ми с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом»</p> <p><b><i>Комбинирован ный</i></b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение разными способами с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; выполняют приседание за 1 мин. На результат; повторяют правила и играют в игру «Слалом с мячом»</p>
86		<p>ТБ при обучении элементам футбо-ла. Совершенство ва-ние умения оста-навливать катя-щийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд»</p> <p><b><i>Комбинирован ный</i></b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют технику останов-ки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняя-ют пенальти в ворота; повторяют правила и играют в игру «Футбольный бильярд»</p>

87		<p>Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра в мини футбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают и выполняют жонглирование мяча ногой; повторяют правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам</p>
88		<p>Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя (мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»</p>
89		<p>Совершенство выполнение прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»</p>
90		<p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели»</p>

		барьеры.Игра «Дни недели»  <b>Комбинирован ный</b>	
91		Строевые упраж-нения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастически ми палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры- эстафеты с гимнастически ми палками.  <b>Комбинирован ный</b>	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; на-ходят и подсчитывают пульс; выполняют обще-развивающие упражне-ния с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбе-га на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эс-тафеты с гимнастичес-кими палками
92		Совершенство ва-ние техники пры-жка в высоту с разбега способом «перешагивани е». Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств:  наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»  <b>Комбинирован ный</b>	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют уп-ражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту;повторяют правила и играют в игру «Космонавты»
93		Совершенство ва-ние навыков вы-полнения упраж-нения на пресс: поднимание туло-вища из положе-ния лежа на	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине;прыжок в высоту с разбега; игра-ют в игру «Космонавты»

		<p>спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Игра «Космонавты»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	
94		<p>Совершенство ва-ние бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: подни-ма-ние туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки малого мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); выполняют поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»</p>
95		<p>Разучивание уп-ражнений со ска-калкой. Повто-ние прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой;повторяю т способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки;выполняют броски мал.мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»</p>
96		<p>Совершенство ва-ние навыков пры-жков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивани е». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выпол-няются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий пры-гает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; пов торяют правила и игра-ют в игру «Кто сказал мяу»</p>



		<i>Комбинирован ный</i>	
97		<p>Правила безопас-ности на улице.</p> <p>Совершенство ва-ние техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качес-тв в беге с ускоре-нием.</p> <p>Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Повторяют правила по-ведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; пов-торяют технику высоко-го и низкого старта, выполняют бег с ускоре-нием, бег 30м; повторяя-ют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>
98		<p>Развитие двигате-льных качеств во время выполне-ния упражнений полосы препятст-вий.</p> <p>Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>

99		<p>Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»</p>
100		<p>Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание малого мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>
101		<p>Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»</p>

10 2		Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.
---------	--	---	--

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 4 класс**

	Дата, кол-во часов	Тема урока, тип урока	Характеристика деятельности учащихся
№ ур ока			

1		<p>ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»</p>
2		<p>Совершенство выполнение строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»</p>
3		<p>Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенство выполнение высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»</p>

4		<p>Совершенство вание техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гусилебеди»</p> <p><b>Комбинированый</b></p>	<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гусилебеди»</p>
5		<p>Совершенство вание техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».</p> <p><b>Комбинированый</b></p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном , равно- мерном темпе в течении 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>
6		<p>Развитие внима-ния, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях.Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».</p> <p><b>Комбинированый</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>
7		<p>Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Повторение метания мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели».</p>	<p>Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание; играют в игру «Метатели»</p>

		<i>Комбинирован ный</i>	
8		<p>Развитие вынос-ливости в медлен-ном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигате-льных качеств посредством игры «Подвижная цель» <i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»</p>
9		<p>Объяснение взаи-мосвязи физичес-кой подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двига -тельных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упраж-нений в эстафете <i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Знакомятся с взаимосвя-зью физической подготовки с развитием сис-тем дыхания и крово-обращения; повторяют как распределять силы по дистанции, выпол-няют бег на выносли-вость на оценку, комплекс УГГ; разучи-вают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями</p>
10		<p>Обучение специ-альным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» <i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Знакомятся как правиль-но подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повто-ряют правила и играют в игру «Третий лишний»</p>

11		<p>Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>
12		<p>Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»</p>
13		<p>Совершенство вание перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>
14		<p>Совершенство вание строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре.</p> <p>Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин.</p> <p>Развитие памяти и внима-</p>	<p>Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»</p>

		<p>ния в игре «Отгадай, чей голосок»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	
15		<p>Обучение упраж-нениям с гимнастической палкой. Контроль двига-тельных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся ка-кие качества развивают-ся при подтягивании на перекладине; выполня-ют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнасти-ческой палкой</p>
16		<p>Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скорост-носиловых качеств . Игра «Ноги на весу»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»</p>
17		<p>Совершенство ва-ние прыжков на одной и двух но-гах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»</p>



18		<p>Совершенство ва-ние прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигатель-ных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем</p>
19		<p>Совершенство ва -ние прыжка</p>	<p>Выполняют комплекс ОРУ с</p>
		<p>в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют тех-нику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»</p>
20		<p>Разучивание уп-ражнений на гимнастических скамейках. Повторе-ние ползание по гимнастическо й скамейке, присе-дание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Разучивают и выполня-ют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнасти-ческой скамейке разны-ми способами: на коленях, на животе, приседа-ние; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>
21		<p>Совершенство ва-ние основных видов деятельно-сти на полосе препятствий. Кон-троль двигатель-ных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи»</p>	<p>Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятель-ности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнасти-ческой скамейке, пры-жок через препятствие, проползание под пре-пятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи»</p>

		<i>Комбинирован ный</i>	
22		Совершенство вание упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда» <i>Комбинирован ный</i>	Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал.мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»
23		Совершенство вание метание мал. мяча в цель. Обучение упражне-ниям для сохранения осанки. Эста-феты с мешочком с песком. <i>Комбинирован ный</i>	Выполняют общеразви-вающие упражнения по одному, учатся показы-вать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползаньем, прыжками, метанием
24		Развитие двига-тельных качеств: выносливости, ловкости, быстро-ты в эстафетах «Веселые старты» <i>Комбинирован ный</i>	Выполняют ОРУ по одному, учатся показы-вать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползаньем
25		Правила поведе-ния в спортивном зале на уроках гимнастики. Пов-торение висов, упоров. Разучива-ние дыхательных упражнений по методике А.Стрельников ой.Развитие внима-ния, памяти в игре «Что изменилось»	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполня-ютс висы и упоры; разу-чивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»

		<i>Комбинирован ный</i>	
26		<p>Совершенство ва-ние упражнений акробатики: группировка, перека-ты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внима-ния в игре «Увертывайся от мяча»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния сидя на гимнасти-ческом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перека-ты в группировке, повторя-ют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»</p>
27		<p>Совершенство ва-ние кувырка вперед. Развитие ко-ординации, лов-кости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют техни-ку и выполняют кувырок вперед,разучивают как выполнять серию кувырков вперед; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Мышеловка»</p>
28		<p>Совершенство ва-ние упражнения «стойка на лопат-ках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»</p>

29		<p>Совершенство ва-ние упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упраж-нений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>
30		<p>Развитие коорди-нации, ловкости при ходьбе по гимнастическо й скамейке различ-ными способами. Контроль двига-тельных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастичес-кой скамейке разными способами, учатся пра-вильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>
31		<p>Совешенствова ние лазание по нак-лонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражне-ния «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внима-ние «Класс»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание раз-ными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в иг-ру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»</p>

32		<p>Совершенство выполнения упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»</p>
33		<p>Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырок вперед. Игра «Волк во вру»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру»</p>
34		<p>Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнения «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету</p>
35		<p>Совершенство выполнения строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и две колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>

36		<p>Совершенство вание переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»</p>
37		<p>Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»</p>
38		<p>Совершенство вание ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке.</p> <p>Игра «Жмурки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим.скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>

39		<p>Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют комбинацию на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене</p> <p>играют в игру «Жмурки»</p>
40		<p>Совершенство выполнения навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувычках вперед и назад. Игра «Волк во рву»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувычки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>
41		<p>Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенство выполнения навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползании «попластунски». Игра «Бездомный заяц»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях тела, ползание «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>

42		<p>Совершенство ва-ние навыков пере-лезания через препятствие и полза-нья «попластунски».Повторен ие кувырка в сторо-ну. Игра «Бездомный заяц»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правиль-но выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторя-ют ползание «по-пластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>
43		<p>Совершенство ва-ние упражнений гимнастики: «Л о-дочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувы-рок в сторону. Игра «Салки- выручалки»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>
44		<p>Развитие внима-ния, мышления, двигательных качеств посред-ством серии акробатических упра-жнений. Разучи - вание гимнастической комбина-ции. Игра «Салки с домом»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполняя-ют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»</p>
45		<p>Развитие двигате-льных качеств посредством акробатических упраж-нений. Закрепле-ние гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» <b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполняя-ют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»</p>



46		<p>Совершенство вание безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» <b>Зачет</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»</p>
47		<p>Совершенство вание разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли» <b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ с веревочкой; выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру «Салки ноги от земли»</p>
48		<p>Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. <b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие</p>

49		<p>Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
50		<p>Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
51		<p>Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

52		<p>Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
53		<p>Совершенство вание одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
54		<p>Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»</p> <p>Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. <b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

55		<p>Совершенство вание подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дальше прокатится» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
56		<p>Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км. <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
57		<p>Совершенство вание поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организовано выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции ; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
58		<p>Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени» <b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организовано выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

59		<p>Совершенство ва-ние умения пере-движения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выпол-няют передвижение по дистанции чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
60		<p>Совершенство ва-ние передвижения на лыжах с палка-ми с чередова-нием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистан-ции 2.5км. в медленном темпе</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо -дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвиже-ние по дистанции до 2.5км. в медленном темпе, применяя разные лыжные хода; отстеги-вают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
61		<p>Повторение пере-движение на лы-жах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км.</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах пе-редвигаются по дис-танции 2.5км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
62		<p>Совершенство ва-ние лыжных хо-дов, поворотов, подъемов, спус-ков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо -дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвиже-ние по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изучен-ные хода, повороты, подъемы, спуск, тормо-жение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

63		<p>Развитие скоростных качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
64		<p>Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу</p>
65		<p>Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола</p> <p>Разучивание ОРУ с большим мячом.</p> <p>Совершенство вание броска и ловли мяча.</p> <p>Игра «Вышибалы»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»</p>
66		<p>Совершенство вание передачи и ловли мяча в парах. Игры «Передалсадись», «Охотники и утки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передалсадись» и «Охотник и утки»</p>

67		<p>Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенство вание бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков» <b>Комбинированый</b></p>	<p>Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Чья команда быстрее осалит игроков»</p>
68		<p>Совершенство вание навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему» <b>Комбинированый</b></p>	<p>Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»</p>
69		<p>Совершенство вание упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» <b>Комбинированый</b></p>	<p>Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»</p>
70		<p>Совершенство вание ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Разучивание игры «Мяч ловцу» <b>Зачет</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку;повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»</p>

71		<p>Совершенство вание ведение мяча в движенииприс тавными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу» <b>Зачет</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют ведение в движе-нии разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змей-кой»; повторяют прави-ла и играют в игру «Ловишки с мячом»</p>
72		<p>Ознакомление с передвижения ми баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.Соверше нствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» <b>Зачет</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; разу-чивают и выполняют передвижения баскет-болиста в игре, поворо-ты на месте с мячом в руках; повторяют ведение в движении разными способами и выполняют на оценку; играют в игру «Мяч ловцу»</p>
73		<p>Совершенство вание ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне» <b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют и выполняют передвижения баскетболиста в игре; ведение, останов-ка в два шага, повороты на месте с мячом в руках, передача партнеру; играют в игру «Бросок мяча в колонне»</p>



74		<p>Совершенство ва-ние бросков мяча в кольцо спосо-бами «снизу» и «сверху» после ведения. Повто-ние передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» с места и после ведения; выполняют передачу мяча после ведения в паре; играют в игру «Попади в кольцо»</p>
75		<p>Совершенство ва-ние баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют передачи мяча в парах в движении и вы-полняют на оценку; бро-сок в кольцо с места и после ведения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»</p>
76		<p>Повторение брос-ков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набив-ного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выпол -няют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Вышиба-лы двумя мячами»</p>

77		<p>Совершенство вание бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»</p>
78		<p>Разучивание эста-фет с ведением, передачей мяча, броском в корзи-ну. Развитие быстроты, ловкости, внимания, коор-динации в эстафе - тах с мячом</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину</p>
79		<p>ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»</p>
80		<p>ТБ на уроках с мячом. Совершенство вание бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»</p>

81		<p>ТБ на уроках с мячом. Совершенство вание подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»</p> <p><b>Зачет</b></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из -за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»</p>
82		<p>Совершенство вание ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>
83		<p>Совершенство вание подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>	<p>Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>
84		<p>Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание.Игра «Пионербол»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»</p>

85		<p>Совершенство вание «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют «стойку волейбо-листа»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, прини-мают мяч сверху и пере-дают после набрасывания партнером играют в «Пионербол»</p>
86		<p>Обучение упраж-нениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание ; прием снизу и передача после набрасыва-ния партнером. Конт-роль за развитием двигательных качеств: приседа-ние. Игра «Пионербол»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»</p>
87		<p>Обучение нижней прямой подаче. Развитие коорди-нации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»</p>

88		<p>ТБ на уроках легкой атлетике.</p> <p>Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя (мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»</p>
89		<p>ТБ на уроках легкой атлетике.</p> <p>Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»</p>
90		<p>ТБ на уроках легкой атлетике.</p> <p>Ознакомление с оказанием первой доврачебной помощи при легких травмах.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.</p> <p>Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся с оказанием первой доврачебной помощи при легких травмах. выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели»</p>

91		<p>Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях гимнастическими палками.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры эстафеты с гимнастическими палками.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Знакомятся со способами закаливания; выполняют ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками</p>
92		<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»</p>
93		<p>Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Игра «Космонавты»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>	<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»</p>

94		<p>Совершенство ва-ние бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднима-ние туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки малого мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); выполняют поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»</p>
95		<p>Разучивание уп-ражнений со ска-калкой. Повто-рение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой;повторяю тспособы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки;выполняют броски мал.мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»</p>
96		<p>Совершенство ва-ние навыков пры-жков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивани е». Игра малой подвижности Кто сказал мяу»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выпол-няются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий пры-гает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и игра-ют в игру «Кто сказал мяу»</p>
97		<p>Правила безопас-ности на улице.</p> <p>Совершенство ва-ние техники высокого,среднег о и низкого старта. Развитие скорост-ных качеств в беге с ускоре-нием.</p> <p>Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»</p>	<p>Повторяют правила по-ведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; пов-торяют технику высокого,среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>

		<i>Комбинирован ный</i>	
98		<p>Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>
99		<p>Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p><i>Комбинирован ный</i></p>	<p>Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»</p>



10 0		<p>Совершенство ва-ние навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на даль-ность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют мета-ние мал.мяча на даль-ность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>
10 1		<p>Развитие вынос-ливости и быстро-ты в круговой тренировке. Конт-роль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинирован ный</b></p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»</p>
10 2		<p>Развитие внима-ния, ловкости, быстроты, коор-динации движе-ний в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжка-ми, метанием.</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразви-вающие упражнения; разучивают и выполня-ют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p>

