**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМЕНИ**

**ГЕРОЯ СОВЕТСТКОГО СОЮЗА Е.А. НИКОНОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**(ГБОУ ООШ № 21 г.Новокуйбышевска)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре**

2018/2019 уч.г.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ №21 на 2018 – 2019 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 2 классе отводится \_\_3\_\_ учебных часа в неделю и того \_\_102\_\_\_\_ часа в год. По Программе Физического воспитания в кмплексе «Школа XXI века» на изучение предмета «Физическая культура» отводится \_3\_\_\_ учебных часа в неделю и того \_\_102\_\_\_\_ часа в год, в соответствии Сан Пин.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **По программе** | **Планируемое** |  |
| **Тема раздела** | **количество** |  |
| **п/п** | **(часов)** |  |
|  | **часов** |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Легкая атлетика | 28 | 28 |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Гимнастика | 18 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Подвижные игры | 18 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Лыжи | 15 | 15 |  |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | 24 |  |
|  |  |  |  |  |
| 6. | ИТОГО | 102 | 102 |  |
|  |  |  |  |  |

Учебный процесс в ГБОУ ООШ №21 осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе будет проходить в следующем режиме:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** |  | **Количество часов в** |  |  |
|  | неделю |  | триместр |  | год |
|  |  | **I** | **II** |  | **III** |  |
| Физическая культура 2 класс | 3 | 30 | 36 |  | 36 | 102 |

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на \_102\_\_ учебный час, в том числе для проведения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид работы** |  | **Физическая культура** |  |
|  |  | триместр |  |  | год |
|  | **I** | **II** | **III** |  |  |
| Теория | 1 | 1 | 1 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |
| Практика | 28 | 31 | 37 |  | 96 |
|  |  |  |  |  |  |
| Экскурсии | 1 | 1 | 1 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  | 102 |

**Тематическое планирование уроков физической культуры 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Примерн** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Темы урока** |  | **ая дата** |  | **Планируемые результаты** |  |
|  |  |  |  |  | **проведен** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ия урока** | **Характеристик** |  |  |  |  |  |
| **№** | **Название** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **темы** |  |  |  |  |  | **а деятельности** | **ЛичностныеУУД** |  | **КоммуникативныеУУД** | **РегулятивныеУУД** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **раздела** | **№урока** |  |  |  | **Примернаядата** | **ПознавательныеУУД** |  |
| **п /** |  |  |  | **ученика** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **или темы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Название** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Легкая** | **11** | 1 | Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 |  | Уметь: правильно | Формиров | Умение | Умение | Формируетс |  |
|  | **атлетика.** |  |  | Разновидности ходьбы. |  |  |  | выполнять | ание | понимать | сотруднич | я понятие о |  |
|  |  |  |  | Ходьба по разметкам. Ходьба |  |  |  | основные движения | познавател | информац | ать со | здоровье, |  |
|  |  |  |  | с преодолением препятствий. |  |  |  | в ходьбе и беге; | ьного | ю | сверстник | представлен |  |
|  |  |  |  |  |  |  | интереса. |  |
|  | Ходьба и |  |  | Бег с ускорением (20м). Игра |  |  |  | бегать с | представле | ами и | ие о |  |
|  |  |  |  |  |  | Умение |  |
|  |  |  | «Пятнашки». ОРУ. |  |  |  | максимальной | нную в | взрослым | здоровом |  |
|  | бег(5ч) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | следить и |  |
|  |  |  |  |  |  |  | скоростью (до 60м) | виде | для | образе |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | беречь |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | текста, | реализаци | жизни. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | свое |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | схем, | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | здоровье |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | рисунков | проектной |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | деятельно |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | сти. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2 | Разновидности ходьбы. | 1 | **1** |  | Уметь: правильно |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ходьба по разметкам. Бег с |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ускорением 30м. Игра |  |  |  | основные движения |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Пятнашки» ОРУ. Развитие |  |  |  | в ходьбе и беге; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Челночный бег. скоростных |  |  |  | бегать с |  |  |  |  |
|  |  |  |  | и координационных |  |  |  | максимальной |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | скоростью (до 60м) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 | Разновидности ходьбы. | 1 | **1** |  | Уметь: правильно |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ходьба с преодолением |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | препятствий. Бег с |  |  |  | основные движения |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ускорением 30м. Игра |  |  |  | в ходьбе и беге; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Пустое место». ОРУ. |  |  |  | бегать с |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | максимальной |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скоростных и |  |  |  | скоростью (до 60м) |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 | Разновидности ходьбы. | 1 | **1** |  | Уметь правильно |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ходьба с преодолением |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | препятствий. Бег с |  |  |  | основные движения |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ускорением 30м. Игра |  |  |  | в ходьбе и беге; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Пустое место». ОРУ. |  |  |  | бегать с |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | максимальной |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скоростных и |  |  |  | скоростью (до 60м) |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 5 | Разновидности ходьбы. Бег с | 1 | **1** |  | Уметь: правильно |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ускорением (60м). Игра |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Прыжки

(3ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Вызов номеров». ОРУ. |  |  |  | основные движения |
|  | Развитие скоростных и |  |  |  | в ходьбе и беге; |
|  | координационных |  |  |  | бегать с |
|  | способностей. |  |  |  | максимальной |
|  |  |  |  |  | скоростью (до 60м) |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки с поворотом на | 1 | **1** |  | Уметь :правильно |
|  | 180градусов. Прыжок с места. |  |  |  | выполнять |
|  | ОРУ. Игра «к своим |  |  |  | основные движения |
|  | флажкам». Эстафеты. |  |  |  | в прыжках; |
|  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | правильно |
|  | скоростных и |  |  |  | приземляться в яму |
|  | координационных |  |  |  | на две ноги |
|  | способностей. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в | 1 | **1** |  | Уметь: правильно |
|  | 3-5 шагов. ОРУ. Игра «к |  |  |  | выполнять |
|  | своим флажкам». Эстафеты. |  |  |  | основные движения |
|  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | в прыжках; |
|  | скоростных и |  |  |  | правильно |
|  | координационных |  |  |  | приземляться в яму |
|  | способностей. |  |  |  | на две ноги |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 | Прыжок с высоты (до 40см). | 1 | **1** |  | Уметь: правильно |
|  | ОРУ. Игра «Прыгающие |  |  |  | выполнять |
|  | воробушки». Эстафеты, |  |  |  | основные движения |
|  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | в прыжках; |
|  | скоростных и |  |  |  | правильно |
|  | координационных |  |  |  | приземляться в яму |
|  |  |  |  |  |  |

Метание

(3ч)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | способностей. |  |  |  | на две ноги |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 | Метание малого мяча в | 1 | **1** |  | Уметь: правильно |
|  |  | горизонтальную цель (2\*2) с |  |  |  | выполнять |
|  |  | расстояния 4-5м. ОРУ. |  |  |  | основные движения |
|  |  | Эстафеты. . Развитие |  |  |  | в метании; метать |
|  |  | скоростных и |  |  |  | различные |
|  |  | координационных |  |  |  | предметы и мячи |
|  |  | способностей. Подвижная |  |  |  | на дальность с |
|  |  | игра «Защита укрепления» |  |  |  | места из различных |
|  |  |  |  |  |  | положений |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  | Метание малого мяча в | 1 | **1** |  | Уметь: правильно |
|  |  | горизонтальную цель (2\*2) с |  |  |  | выполнять |
|  |  | расстояния 4-5м. Метание |  |  |  | основные движения |
|  |  | набивного мяча. ОРУ. |  |  |  | в метании; метать |
|  |  | Эстафеты. Развитие |  |  |  | различные |
|  |  | скоростных и |  |  |  | предметы и мячи |
|  |  | координационных |  |  |  | на дальность с |
|  |  | способностей. Подвижная |  |  |  | места из различных |
|  |  | игра «Защита укрепления» |  |  |  | положений |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | Метание малого мяча в | 1 | **1** |  | Уметь: правильно |
|  |  | горизонтальную цель (2\*2) с |  |  |  | выполнять |
|  |  | расстояния 4-5м. Метание |  |  |  | основные движения |
|  |  | набивного мяча. ОРУ. |  |  |  | в метании; метать |
|  |  | Эстафеты. Развитие |  |  |  | различные |
|  |  | скоростных и |  |  |  | предметы и мячи |
|  |  | координационных |  |  |  | на дальность с |
|  |  |  |  |  |  | места из различных |
|  |  |  |  |  |  |  |

Кроссовая подготовка (7ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | способностей. |  |  |  | положений |
|  |  |  |  |  |  |
| 12 | Равномерный бег (3мин.) | 1 | **1** |  | Уметь: бегать в |
|  | ОРУ. Чередование ходьбы и |  |  |  | равномерном темпе |
|  | бега (бег-50м, ходьба-100м). |  |  |  | (10мин.); |
|  | Преодоление малых |  |  |  | чередовать ходьбу |
|  | препятствий. ОРУ. Развитие |  |  |  | с бегом |
|  | выносливости, Игра «Третий |  |  |  |  |
|  | лишний» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 13 | Равномерный бег (4мин.) | 1 | **1** |  | Уметь :бегать в |
|  | ОРУ. Чередование ходьбы и |  |  |  | равномерном темпе |
|  | бега (бег-50м, ходьба-100м). |  |  |  | (10мин.); |
|  | Преодоление малых |  |  |  | чередовать ходьбу |
|  | препятствий. ОРУ. Развитие |  |  |  | с бегом |
|  | выносливости, Игра «Третий |  |  |  |  |
|  | лишний» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 14 | Равномерный бег (5-6мин). | 1 | **1** |  | Уметь: бегать в |
|  | ОРУ. Чередование ходьбы и |  |  |  | равномерном темпе |
|  | бега (бег-50м, ходьба-100м). |  |  |  | (10мин.); |
|  | Преодоление малых |  |  |  | чередовать ходьбу |
|  | препятствий. ОРУ. Развитие |  |  |  | с бегом |
|  | выносливости, Игра |  |  |  |  |
|  | «Пятнашки» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 15 | Равномерный бег (5-6мин). | 1 | **1** |  | Уметь: бегать в |
|  | ОРУ. Чередование ходьбы и |  |  |  | равномерном темпе |
|  | бега (бег-50м, ходьба-100м). |  |  |  | (10мин.); |
|  | Преодоление малых |  |  |  | чередовать ходьбу |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Умение | Умение | Умение | Оценивать |
| внимател | понимать | сотруднич | правильнос |
| ьно | информаци | ать с | ть |
| относитьс | ю в виде | товарища | выполнения |
| я к | текста, | ми и при | действий |
| собственн | умение | выполнен |  |
| ым | сравнивать | ии |  |
| пережива | предметы и | заданий в |  |
| ниям и | объекты | группе |  |
| пережива |  | устанавли |  |
| ниям |  | вать и |  |
| других , |  | соблюдать |  |
| нравствен |  | очереднос |  |
| ному |  | ть |  |
| содержан |  | действий, |  |
| ию |  | корректно |  |
| поступков |  | сообщать |  |
|  |  | товарищу |  |
|  |  | об |  |
|  |  | ошибках |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | препятствий. ОРУ. Развитие |  |  |  | с бегом |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выносливости, Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Пятнашки» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 16 | Равномерный бег (7-8мин). | 1 | **1** |  | Уметь: бегать в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Чередование ходьбы и |  |  |  | равномерном темпе |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бега (бег-60м, ходьба-90м). |  |  |  | (10мин.); |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Преодоление малых |  |  |  | чередовать ходьбу |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | препятствий. ОРУ. Развитие |  |  |  | с бегом |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выносливости, Игра «Два |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мороза» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 17 | Равномерный бег (7-8мин). | 1 | **1** |  | Уметь: бегать в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Чередование ходьбы и |  |  |  | равномерном темпе |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бега (бег-60м, ходьба-90м). |  |  |  | (10мин.); |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Преодоление малых |  |  |  | чередовать ходьбу |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | препятствий. ОРУ. Развитие |  |  |  | с бегом |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выносливости, Игра «Два |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мороза» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 18 |  | 1 | **1** |  | Уметь: бегать в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Равномерный бег (4мин). |  |  |  | равномерном темпе |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (10мин.); |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Чередование ходьбы и |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | чередовать ходьбу |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бега (бег-70м, ходьба-80м). |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | с бегом |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Преодоление малых |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | препятствий. ОРУ. Развитие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выносливости, Игра «Вызов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | номеров» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Гимнастика (18ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Размыкание и смыкание | 1 | **1** |  | Уметь: выполнять |
|  | приставными шагами. |  |  |  | строевые команды; |
|  | Кувырок вперед, стойка на |  |  |  | выполнять |
|  | лопатках, согнув ноги. |  |  |  | акробатические |
|  | Кувырок в сторону. ОРУ. |  |  |  | элементы |
|  | Подвижная игра |  |  |  | раздельно и |
|  | «Запрещенное движение». |  |  |  | комбинации |
|  | Развитие координационных |  |  |  |  |
|  | способностей. Инструктаж по |  |  |  |  |
|  | ТБ. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 20 | Размыкание и смыкание | 1 | **1** |  | Уметь: выполнять |
|  | приставными шагами. |  |  |  | строевые команды; |
|  | Кувырок вперед, стойка на |  |  |  | выполнять |
|  | лопатках, согнув ноги. |  |  |  | акробатические |
|  | Кувырок в сторону. ОРУ. |  |  |  | элементы |
|  | Подвижная игра |  |  |  | раздельно и |
|  | «Запрещенное движение». |  |  |  | комбинации |
|  | Развитие координационных |  |  |  |  |
|  | способностей. Название |  |  |  |  |
|  | гимнастических снарядов. |  |  |  |  |
|  | Развитие координационных |  |  |  |  |
|  | способностей. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 21 | Размыкание и смыкание | 1 | **1** |  | Уметь: выполнять |
|  | приставными шагами. |  |  |  | строевые команды; |
|  | Кувырок вперед, стойка на |  |  |  | выполнять |
|  | лопатках, согнув ноги. |  |  |  | акробатические |
|  | Кувырок в сторону. ОРУ. |  |  |  | элементы |
|  | Подвижная игра «Фигуры». |  |  |  | раздельно и |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формиро | Умение | Умение |
| вание | понимать | учавствов |
| познавате | представле | ать в в |
| льного | нную | коллектив |
| интереса, | информаци | ном |
| умение | ю в виде | обсужден |
| оказать | текста | ии |
| первую |  | проблемы, |
| помощь |  | умение |
| себе и |  | сотруднич |
| товарища |  | ать с |
| м |  | товарища |
|  |  | ми и при |
|  |  | выполнен |
|  |  | ии |
|  |  | заданий |
|  |  | устанавли |
|  |  | вать и |
|  |  | соблюдать |
|  |  | очереднос |
|  |  | ть |
|  |  | действий |
|  |  |  |

Организовы вать свое рабочее место,

Осуществля ть контроль

* форме

сличения

своей

работы с заданным эталоном

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | комбинации |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 22 | Перестроение из колонны по | 1 | **1** |  | Уметь: выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | одному в колонну по два. Из |  |  |  | строевые команды; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | стойки на лопатках, согнув |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ноги, перекат вперед в упор |  |  |  | акробатические |  |  |  |  |
|  |  |  |  | присев. ОРУ. Подвижная игра |  |  |  | элементы |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Фигуры». Развитие |  |  |  | раздельно и |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | комбинации |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 23 | Перестроение из колонны по | 1 | **1** |  | Уметь: выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | одному в колонну по два. Из |  |  |  | строевые команды; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | стойки на лопатках, согнув |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ноги, перекат вперед в упор |  |  |  | акробатические |  |  |  |  |
|  |  |  |  | присев. ОРУ. Подвижная игра |  |  |  | элементы |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Светофор». Развитие |  |  |  | раздельно и |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | комбинации |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 24 | Перестроение из колонны по | 1 | **1** |  | Уметь: выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | одному в колонну по два. Из |  |  |  | строевые команды; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | стойки на лопатках, согнув |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ноги, перекат вперед в упор |  |  |  | акробатические |  |  |  |  |
|  |  |  |  | присев. ОРУ. Подвижная игра |  |  |  | элементы |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Светофор». Развитие |  |  |  | раздельно и |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | комбинации |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 25 | Передвижение в колонне по | 1 | **1** |  | Уметь: выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | одному по указанным |  |  |  | висы, подтягивания |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ориентирам. Вис стоя и лежа. |  |  |  | в висе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ с гимнастической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | палкой. Игра «Змейка». |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие силовых |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 26 | Передвижение в колонне по | 1 | **1** |  | Уметь: выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | одному по указанным |  |  |  | висы, подтягивание |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ориентирам. Вис стоя и лежа. |  |  |  | в висе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ с гимнастической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | палкой. Игра «Змейка». |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие силовых |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 27 | Передвижение в колонне по | 1 | **1** |  | Уметь: выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | одному по указанным |  |  |  | висы, подтягивание |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ориентирам. Вис стоя и лежа. |  |  |  | в висе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ с гимнастической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | палкой. Игра «Слушай |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | сигнал».Развитие силовых |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Выполнение команды «На | 1 | **1** | Уметь: выполнять |
|  | два (четыре) шага |  |  | висы, подтягивание |
|  | разомкнись!» В висе спиной к |  |  | в висе |
|  | гимнастической скамейке |  |  |  |
|  | поднимание согнутых и |  |  |  |
|  | прямых ног. Вис на согнутых |  |  |  |
|  | руках. ОРУ с предметами. |  |  |  |
|  | Игра «Слушай сигнал». |  |  |  |
|  | Развитие силовых |  |  |  |
|  | способностей |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 29 | Выполнение команды «На | 1 | **1** | Уметь: выполнять |
|  | два (четыре) шага |  |  | висы, подтягивание |
|  | разомкнись!» В висе спиной к |  |  | в висе |
|  | гимнастической скамейке |  |  |  |
|  | поднимание согнутых и |  |  |  |
|  | прямых ног. Вис на согнутых |  |  |  |
|  | руках. Подтягивание в висе |  |  |  |
|  | .ОРУ с предметами. Игра |  |  |  |
|  | «Ветер, дождь, гром, молния |  |  |  |

* Развитие силовых способностей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 30 | Выполнение команды «На | 1 **1** | Уметь: выполнять |
|  | два (четыре) шага |  | висы, подтягивание |
|  | разомкнись!» В висе спиной к |  | в висе |
|  | гимнастической скамейке |  |  |
|  | поднимание согнутых и |  |  |
|  | прямых ног. Вис на согнутых |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | руках. Подтягивание в висе |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | .ОРУ с предметами. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Ветер, дождь, гром, молния |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ». Развитие силовых |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 31 | ОРУ в движении . Лазание по | 1 | **2** |  | Уметь: лазать по |  |  |  |  |
|  |  |  |  | наклонной скамейке в упоре |  |  |  | гимнастической |  |  |  |  |
|  |  |  |  | присев, в упоре стоя на |  |  |  | стенке, канату; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | коленях. Игра Иголочка и |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ниточка». Развитие силовых |  |  |  | опорный прыжок |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 32 | ОРУ в движении . Лазание по | 1 | **2** |  | Уметь: лазать по |  |  |  |  |
|  |  |  |  | наклонной скамейке в упоре |  |  |  | гимнастической |  |  |  |  |
|  |  |  |  | присев, в упоре стоя на |  |  |  | стенке, канату; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | коленях и лежа на животе. |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Игра Иголочка и ниточка». |  |  |  | опорный прыжок |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие силовых |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 33 | ОРУ в движении .Лазание по | 1 | **2** |  | Уметь: лазать по |  |  |  |  |
|  |  |  |  | наклонной скамейке в упоре |  |  |  | гимнастической |  |  |  |  |
|  |  |  |  | присев, в упоре стоя на |  |  |  | стенке, канату; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | коленях и лежа на животе. |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Игра « Кто приходил?». |  |  |  | опорный прыжок |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие силовых |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 34 | Перешагивание через | 1 | **2** |  | Уметь: лазать по |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | набивные мячи. Стойка на |  |  |  | гимнастической |  |  |  |  |
|  |  |  |  | двух ногах и одной ноге на |  |  |  | стенке, канату; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бревне. ОРУ в движении. |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Лазание по гимнастической |  |  |  | опорный прыжок |  |  |  |  |
|  |  |  |  | стенке с одновременным |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | перехватом и перестановкой |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | рук. Перелезание через коня, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бревно. Игра «Кто |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | приходил?». Развитие |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 35 | Перешагивание через | 1 | **2** |  | Уметь: лазать по |  |  |  |  |
|  |  |  |  | набивные мячи. Стойка на |  |  |  | гимнастической |  |  |  |  |
|  |  |  |  | двух ногах и одной ноге на |  |  |  | стенке, канату; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бревне. ОРУ в движении. |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Лазание по гимнастической |  |  |  | опорный прыжок |  |  |  |  |
|  |  |  |  | стенке с одновременным |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | перехватом и перестановкой |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | рук. Перелезание через коня, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бревно. Игра «Слушай |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | сигнал». Развитие |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 36 | Перешагивание через | 1 | **2** |  | Уметь: лазать по |  |  |  |  |
|  |  |  |  | набивные мячи. Стойка на |  |  |  | гимнастической |  |  |  |  |
|  |  |  |  | двух ногах и одной ноге на |  |  |  | стенке, канату; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бревне. ОРУ в движении. |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Лазание по гимнастической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Подвижные

игры (18ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | стенке с одновременным |  |  |  | опорный прыжок |
|  | перехватом и перестановкой |  |  |  |  |
|  | рук. Перелезание через коня, |  |  |  |  |
|  | бревно. Игра «Слушай |  |  |  |  |
|  | сигнал». Развитие |  |  |  |  |
|  | координационных |  |  |  |  |
|  | способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 37 | ОРУ. Игры «К своим | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | флажкам», «Два мороза». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Эстафеты. Развитие |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  |  | метанием |
|  | способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 38 | ОРУ. Игры «К своим | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | флажкам», «Два мороза». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Эстафеты. Развитие |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  |  | метанием |
|  | способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 39 | ОРУ. Игры «Прыгуны и | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | пятнашки», «Невод». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Эстафеты. Развитие |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  |  | метанием |
|  | способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 40 | ОРУ. Игры «Прыгуны и | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | пятнашки», «Невод». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Эстафеты. Развитие |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  |  | метанием |
|  |  |  |  |  |  |

Формиро вание познавате льного

интереса,

умение

внимател

ьно

относитьс

* к

собственн

ым

пережива ниям и пережива ниям

Умение

понимать

информац

ю

представле

нную в

виде

текста,

схем,

рисунков

|  |  |
| --- | --- |
| Умение | Организова |
| учавствов | ть свое |
| ать в | рабочее |
| коллектив | место, |
| ном | оценивать |
| диалоге | правильнос |
| (отвечать | ть |
| на | выполнения |
| вопросы, | действий, |
| задавать | вносить |
| вопросы, | необходим |
| уточнять | ые |
| непонятно | дополнения |
| е) Умение | , |
| сотруднич | исправлени |
| ать с | я в свою |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 41 | ОРУ Игры «Гуси-лебеди», | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | «Посадка картошки». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Развитие скоростно-силовых |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  | способностей |  |  |  | метанием |
|  |  |  |  |  |  |
| 42 | ОРУ Игры «Гуси-лебеди», | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | «Посадка картошки». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Развитие скоростно-силовых |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  | способностей |  |  |  | метанием |
|  |  |  |  |  |  |
| 43 | ОРУ. Игры «Прыжки по | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | полоскам», «Попади в мяч». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Развитие скоростно-силовых |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  | способностей |  |  |  | метанием |
|  |  |  |  |  |  |
| 44 | ОРУ. Игры «Прыжки по | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | полоскам», «Попади в мяч». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Развитие скоростно-силовых |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  | способностей |  |  |  | метанием |
|  |  |  |  |  |  |
| 45 | ОРУ. Игры «Веревочка под | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | ногами», «Вызов номера». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Развитие скоростно-силовых |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  | способностей |  |  |  | метанием |
|  |  |  |  |  |  |
| 46 | ОРУ. Игры «Веревочка под | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  | ногами», «Вызов номера». |  |  |  | подвижные игры с |
|  | Развитие скоростно-силовых |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| своих |  | товарища | работу |
| товарище |  | ми |  |
| й, |  |  |  |
| нравствен |  |  |  |
| ному |  |  |  |
| содержан |  |  |  |
| ию |  |  |  |
| поступков |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | способностей |  | метанием |
|  |  |  |  |
| 47 | ОРУ. Игры «Западня», | 1 **2** | Уметь: играть в |
|  | «Конники-спортсмены». |  | подвижные игры с |
|  | Эстафеты. Развитие |  | бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  | метанием |
|  | способностей |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 | ОРУ. Игры «Западня», | 1 | **2** | Уметь: играть в |
|  | «Конники-спортсмены». |  |  | подвижные игры с |
|  | Эстафеты. Развитие |  |  | бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  | метанием |
|  | способностей |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 49 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», | 1 | **2** | Уметь: играть в |
|  | «Салки на одной ноге». |  |  | подвижные игры с |
|  | Эстафеты. Развитие |  |  | бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  | метанием |
|  | способностей |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 50 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», | 1 | **2** | Уметь: играть в |
|  | «Салки на одной ноге». |  |  | подвижные игры с |
|  | Эстафеты. Развитие |  |  | бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  | метанием |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 51 | ОРУ. В движении. Игры | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  |  |  | «Прыгающие воробушки», |  |  |  | подвижные игры с |
|  |  |  | «Зайцы в огороде». Эстафеты. |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  |  |  | Развитие скоростно-силовых |  |  |  | метанием |
|  |  |  | способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 52 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  |  |  | «Салки на одной ноге». |  |  |  | подвижные игры с |
|  |  |  | Эстафеты. Развитие |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  |  |  | скоростно-силовых |  |  |  | метанием |
|  |  |  | способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 53 | ОРУ в движении. Игры | 1 | **2** |  | Уметь: играть в |
|  |  |  | «Лисы и куры», «Точный |  |  |  | подвижные игры с |
|  |  |  | расчет». Эстафеты. Развитие |  |  |  | бегом, прыжками, |
|  |  |  | скоростно-силовых |  |  |  | метанием |
|  |  |  | способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 54 | Инструктаж по ТБ. Переноска | 1 | **2** |  | Уметь правильно |
| Лыжи (15ч) |  |  | и надевание лыж. Скользящий |  |  |  | выполнять |
|  |  |  | шаг. |  |  |  | скользящий шаг |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 55 | Скользящий шаг без палок. | 1 | **2** |  | Уметь правильно |
|  |  |  | Подъём ступающим шагом. |  |  |  | выполнять |
|  |  |  |  |  |  |  | скользящий шаг |
|  |  |  |  |  |  |  | без палок. Подъём |
|  |  |  |  |  |  |  | ступающим шагом |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Умение | Умение | Умение | Формируетс |
| оказать | понимать | сотруднич | я понятие о |
| первую | информаци | ать с | здоровье, |
| помощь | ю в виде | товарища | представлен |
| себе и | текста | ми и при | ие о |
| товарища |  | выполнен | здоровом |
| м, умение |  | ии | образе |
| адекватно |  | заданий | жизни, |
| восприни |  | устанавли | оценивать |
| мать |  | вать и | правильнос |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 56 |  | Скользящий шаг с палками. | 1 |  | **2** | Уметь правильноУметь | правильно | оценку |  | соблюдать | ть |  |
|  |  |  |  | Подъём на небольшой склон. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | выполнять | выполнять | учителя |  | очереднос | выполнения |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | скользящий шагскользящий шаг с |  |  | ть | действий |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | палками. Подъёмпалками. Подъём |  |  | действий |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | на небольшойна небольшой |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | склон. | склон |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 57 |  | Скользящий шаг с палками. | 1 |  | **2** |  | Уметь правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Спуски с небольших склонов |  |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | скользящий шаг с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | палками. Спуски с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | небольших |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | склонов. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 58 |  | Скользящий шаг. | 1 |  | **2** |  | Уметь правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Прохождение дистанции до |  |  |  |  | выполнять сколь- |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 1км. Спуск в основной стойке. |  |  |  |  | зящий шаг. Спуск в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | основной стойке |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 59 |  | Скользящий шаг. Подъёмы и | 1 |  | **2** |  | Уметь правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | спуски с небольших склонов |  |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | скользящий шаг. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Подъёмы и спуски |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | с небольших |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | склонов |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 60 |  | Скользящий шаг. | 1 |  | **2** |  | Уметь правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Прохождение дистанции до |  |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 1.5км. Игра «Кто дальше |  |  |  |  | Скользящий шаг |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | прокатится». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 61 | Скользящий шаг. | 1 | **2** |  | Уметь правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Прохождение дистанции до |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1.5км. Повороты |  |  |  | скользящий шаг |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | переступанием |  |  |  | Повороты |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | переступанием. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 62 | Спуски и подъёмы. Игра | 1 | **2** |  | Уметь правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Быстрый лыжник». |  |  |  | выполнять Спуски |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | и подъёмы. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 63 | Прохождение отрезков до 30м | 1 | **2** |  | Уметь правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | на скорость. Игра «Быстрый |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | лыжник». |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Прохождение |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | отрезков до 30м на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | скорость. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 64 | Передвижение на лыжах до | 1 | **3** |  | Уметь выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1.5км. |  |  |  | Передвижение на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | лыжах до 1.5км. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 65 | Повторное прохождение | 1 | **3** |  | Уметь проходить |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | отрезков до 30м на скорость. |  |  |  | отрезки до 30м на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Игра «Кто дальше |  |  |  | скорость |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | прокатиться |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 66 |  | 1 | **3** |  | Уметь выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Прохождение дистанции 1км |  |  |  | прохождение |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | дистанции 1км на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | на время. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | время. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Игры и эстафеты на лыжах | 1 | **3** |  | Уметь играть в |
|  |  |  |  |  | подвижные игры на |
|  |  |  |  |  | лыжах. |
|  |  |  |  |  |  |
| 68 | Игры и эстафеты на лыжах | 1 | **3** |  | Уметь играть в |
|  |  |  |  |  | подвижные игры на |
|  |  |  |  |  | лыжах |
|  |  |  |  |  |  |
| 69 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |
|  | движении. Броски в цель |  |  |  | мячом: держание, |
|  | (кольцо, щит, мишень). ОРУ. |  |  |  | передачи на |
|  | Игра «Попади в обруч». |  |  |  | расстояние, ловля, |
|  | Развитие координационных |  |  |  | ведение, броски в |
|  | способностей |  |  |  | процессе |
|  |  |  |  |  | подвижных игр; |
|  |  |  |  |  | играть в мини- |
|  |  |  |  |  | баскетбол. |
|  |  |  |  |  |  |
| 70 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |
|  | движении. Ведение на месте. |  |  |  | мячом: держание, |
|  | Броски в цель (кольцо, щит, |  |  |  | передачи на |
|  | мишень). ОРУ. Игра «Попади |  |  |  | расстояние, ловля, |
|  | в обруч». Развитие |  |  |  | ведение, броски в |
|  | координационных |  |  |  | процессе |
|  | способностей. |  |  |  | подвижных игр; |
|  |  |  |  |  | играть в мини- |
|  |  |  |  |  | баскетбол. |
|  |  |  |  |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |
|  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формиро | Умение | Умение | Организова |
| вание | понимать | учавствов | ть свое |
| познавате | информаци | ать в | рабочее |
| льного | ю | коллектив | место, |
| интереса. | представле | ном | оценивать |
| Умение | нную в | диалоге | правильнос |
| следить и | виде текста, | (отвечать | ть |
| беречь | схем, | на | выполнения |
| свое | рисунков | вопросы, | действий, |
| здоровье |  | задавать | вносить |
|  |  | вопросы, | необходим |
|  |  | уточнять | ые |
|  |  | непонятно | дополнения |
|  |  | е) Умение | , |
|  |  | сотруднич | исправлени |
|  |  | ать с | я в свою |
|  |  | товарища | работу |
|  |  | ми |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Броски в цель (кольцо, щит, |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мишень). ОРУ. Игра «Попади |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в обруч». Развитие |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  | подвижных игр; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | играть в мини- |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 72 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Броски в цель (кольцо, щит, |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мишень). ОРУ. Игра |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Передал - садись». Развитие |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  | подвижных игр. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 73 | Уметь владеть мячом: держа- | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ние, передачи на расстояние, |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ловля, ведение, броски в про- |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | цессе подвижных игр. |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Играть в мини- |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 74 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Мяч соседу». |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Играть в мини- |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 75 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Мяч соседу». |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Играть в мини- |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 76 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | колоннах». Эстафеты. |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | подвижных игр; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  | играть в мини- |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 77 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | колоннах». Эстафеты. |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | подвижных игр; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  | играть в мини- |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 78 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | колоннах». Эстафеты. |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | подвижных игр; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  | играть в мини- |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 79 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой в дви- |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | жении. Броски в цель (кольцо, |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | щит, мишень). ОРУ. Игра |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Мяч в корзину». Развитие |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | подвижных игр; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | играть в мини- |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 80 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой в дви- |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | жении. Броски в цель (кольцо, |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | щит, мишень). ОРУ. Игра |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Мяч в корзину». Развитие |  |  |  | процессе |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | подвижных игр; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | играть в мини- |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 81 |  | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ловля и передача мяча в |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой в дви- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | жении. Броски в цель (кольцо, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | процессе |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | щит, мишень). ОРУ. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подвижных игр; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Мяч в корзину». Развитие |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | играть в мини- |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | баскетбол |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 82 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой в дви- |  |  |  | передачи на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | жении. Броски в цель (кольцо, |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | щит, мишень). ОРУ. Игра |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Мяч в корзину». Развитие |  |  |  | процессе |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | подвижных игр; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | играть в мини- |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 83 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть мя- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | чом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой в дви- |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | жении. Броски в цель (кольцо, |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | щит, мишень). ОРУ. Игра |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Передал - садись». Развитие |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 84 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть мя- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | чом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой в дви- |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | жении шагом и бегом. Броски |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Передал - |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | садись». Развитие |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 85 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть мя- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | чом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Броски в цель (кольцо, щит, |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мишень). ОРУ. Игра |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Передал - садись». Развитие |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 86 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть мя- |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | чом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Мяч соседу». |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 87 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | мячом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Мяч соседу». |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 88 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть мя- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | чом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | колоннах». Эстафеты. |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 89 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть мя- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | чом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | колоннах». Эстафеты. |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 90 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть мя- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | чом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой. Броски |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | колоннах». Эстафеты. |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 91 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть мя- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | чом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой в дви- |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | жении. Броски в цель (кольцо, |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | щит, мишень). ОРУ. Игра |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Передал - садись». Развитие |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | подвижных игр. |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 92 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** |  | Уметь владеть мя- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | движении. Ведение на месте |  |  |  | чом: держание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правой и левой рукой в дви- |  |  |  | пере-дачи на |  |  |  |  |
|  |  |  |  | жении. Броски в цель (кольцо, |  |  |  | расстояние, ловля, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | щит, мишень). ОРУ. Игра |  |  |  | ведение, броски в |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Передал - садись». Развитие |  |  |  | процессе |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | подвижных игр |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Легкая атлетика**

Ходьба и

бег (4ч)

Прыжки

(3ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93 | Разновидности ходьбы. | 1 | **3** |  | Уметь: правильно |
|  | Ходьба по разметкам. Бег с |  |  |  | выполнять |
|  | ускорением (30м). Игра |  |  |  | основные движения |
|  | «Команда быстроногих». |  |  |  | при ходьбе и беге; |
|  | ОРУ. Челночный бег |  |  |  | бегать с |
|  | .Развитие координационных и |  |  |  | максимальной |
|  | скоростных способностей |  |  |  | скоростью (до 60м) |
|  |  |  |  |  |  |
| 94 | Разновидности ходьбы. | 1 | **3** |  | Уметь: правильно |
|  | Ходьба по разметкам. Бег с |  |  |  | выполнять |
|  | ускорением (30м). Игра |  |  |  | основные движения |
|  | «Команда быстроногих». |  |  |  | при ходьбе и беге; |
|  | ОРУ. Челночный бег. |  |  |  | бегать с |
|  | Развитие координационных и |  |  |  | максимальной |
|  | скоростных способностей |  |  |  | скоростью (до 60м) |
|  |  |  |  |  |  |
| 95 | Разновидности ходьбы. | 1 | **3** |  | Уметь: правильно |
|  | Ходьба с преодолением |  |  |  | выполнять |
|  | препятствий. Бег с |  |  |  | основные движения |
|  | ускорением (30м). Игра |  |  |  | при ходьбе и беге; |
|  | «Вызов номера». ОРУ. |  |  |  | бегать с |
|  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | максимальной |
|  | координационных и |  |  |  | скоростью (до 60м) |
|  | скоростных способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 96 | Разновидности ходьбы. | 1 | **3** |  | Уметь: правильно |
|  | Ходьба с преодолением |  |  |  | выполнять |
|  | препятствий. Бег с |  |  |  | основные движения |
|  | ускорением (30м). Игра |  |  |  | при ходьбе и беге; |
|  | «Вызов номера». ОРУ. |  |  |  | бегать с |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формиров | Умение | Умение | Умение |
| ание | сравнивать | учавствов | оценивать |
| познавате | предметы и | ать в | правильнос |
| льного | объекты, | коллектив | ть |
| интереса, | группирова | ном | выполнения |
| умение | ть и | обсужден | действий, |
| вниматель | классифиц | ии | исправлять |
| но | иииировать | проблемы, | свою |
| относитьс | ировать | умение | работу, |
| я к | предметы, | сотруднич | если она |
| собственн | объекты на | ать с | расходится |
| ым | основе | товарища | с образцом |
| переживан | существен | ми |  |
| иям и | ных |  |  |
| переживан | признаков |  |  |
| иям |  |  |  |
| других, |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | максимальной | умение |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных и |  |  |  | скоростью (до 60м) | адекватно |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скоростных способностей |  |  |  |  | восприни |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | мать |  |  |  |  |
|  |  |  | 97 | Прыжки 3ч. Прыжки с | 1 | **3** |  | Уметь: правильно | оценку |  |  |  |  |
|  |  |  |  | поворотом на 180градусов. |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | учителя |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Прыжок с места. ОРУ. Игра |  |  |  | основные движения |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Волк во рву». Эстафеты. |  |  |  | в прыжках; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скоростных и |  |  |  | приземляться в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | прыжковую яму на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  | две ноги |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 98 | Прыжок в длину с разбега в | 1 | **3** |  | Уметь: правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3-5 шагов. Прыжок в высоту в |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4-5 шагов. ОРУ. Игра |  |  |  | основные движения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Удочка». Эстафеты. |  |  |  | в прыжках; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | правильно |  |  |  |  |  |
|  | Метание(3ч) |  |  | скоростных и |  |  |  | приземляться в |  |  |  |  |  |
|  |  |  | координационных |  |  |  | прыжковую яму на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | две ноги |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 99 | Прыжок в длину с разбега в | 1 | **3** |  | Уметь: правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3-5 шагов. Прыжок в высоту в |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4-5 шагов. ОРУ. Игра |  |  |  | основные движения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | «Резиночка». Эстафеты. |  |  |  | в прыжках; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Челночный бег. Развитие |  |  |  | правильно |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скоростных и |  |  |  | приземляться в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | прыжковую яму на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | две ноги |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 100 | Метание3ч. Метание малого | 1 | **3** |  | Уметь: правильно |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мяча в горизонтальную цель |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | (2\*2) с расстояния 4-5м. ОРУ. |  |  |  | основные движения |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Эстафеты. . Развитие |  |  |  | в метании; метать |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скоростных и |  |  |  | различные |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | предметы и мячи |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. Подвижная |  |  |  | на дальность с |  |  |  |  |
|  |  |  |  | игра «Кто дальше бросит» |  |  |  | места из различных |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | положений |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 101 | Метание малого мяча в | 1 | **3** |  | Уметь: правильно |  |  |  |  |
|  |  |  |  | вертикальную цель (2\*2) с |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | расстояния в 4-5м. Метание |  |  |  | основные движения |  |  |  |  |
|  |  |  |  | набивного мяча. ОРУ. |  |  |  | в метании; метать |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Эстафеты. Игра «Кто дальше |  |  |  | различные |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бросит» Развитие скоростных |  |  |  | предметы и мячи |  |  |  |  |
|  |  |  |  | и координационных |  |  |  | на дальность с |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | места из различных |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | положений |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 102 | Метание малого мяча на | 1 | **3** |  | Уметь: правильно |  |  |  |  |
|  |  |  |  | дальность отскока от пола и |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  |  | стены. Метание набивного |  |  |  | основные движения |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мяча. ОРУ. Эстафеты. |  |  |  | в метании; метать |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие скоростных и |  |  |  | различные |  |  |  |  |
|  |  |  |  | координационных |  |  |  | предметы и мячи |  |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | на дальность. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |