 Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | | | | Тема, содержание урока | | Тип урока | Возможные виды деятельности | Планируемые результаты | | | |
| Предметные | | Личностные | Метапредметные |
| I четверть | | | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3.09 | |  | | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. История ГТО. | | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. История ГТО. | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 | 4.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. | |
| 3 | 6.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. | |
| 4 | 10.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. | | Комбини-рованный | Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике метание мяча на дальность. | |
| 5 | 11.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. | |
| 6 | 13.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. | |
| 7 | 17.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м. | | Комбини-рованный | Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. | |
| 8 | 18.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность сдача норм ГТО | | Комбини-рованный | Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.  Метание мяча на дальность сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность. | |
| 9 | 20.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. | |
| 10 | 24.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | | Комбини-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: выполнять силовые упражнения. | |
| 11 | 25.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. | |
| 12 | 27.09 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность. | |
| 13 | 1.10 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | | Комбини-рованный | Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. | |
| 14 | 2.10 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | Комбини-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. | |
| 15 | 4.10 | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. сдача норм ГТО | | Комбини-рованный | Учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Уметь: Бегать на средние дистанции. | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 8.10 |  | | | | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать:  Правила поведения на уроке по подвижным играм.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 17 | 9.10 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 18 | 11.10 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 19 | 15.10 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 20 | 16.10 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 21 | 18.10 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 22 | 22.10 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры; |
| 23 | 23.10 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. | С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 24 | 6.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча.  Знать: правила игры; |
| II четверть | | | | | | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 6.11 |  | | | | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:  Правила поведения на уроке по гимнастике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения акробатических упражнений.  Уметь: выполнять прыжки через скакалку. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 | 8.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке. |
| 27 | 12.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | Комбини-рованный | Обучение технике лазания по гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице. |
| 28 | 13.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом. |
| 29 | 16.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. | Комбини-рованный | Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| 30 | 19.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). сдача норм ГТО | Комбини-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.  Подтягивание в висе лежа (д). сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 31 | 20.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 32 | 22.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 33 | 26.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. | Комбини-рованный | Выполнить:  Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| 34 | 27.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения. |
| 35 | 29.11 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. |
| 36 | 3.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. | Комбини-рованный | Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки. |
| 37 | 4.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки. |
| 38 | 6.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 39 | 10.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| 40 | 11.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки. |
| 41 | 13.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Поднимание туловища из положения лежа сдача норм ГТО | Комбини-рованный | Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы.  Поднимание туловища из положения лежа сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. |
| 42 | 17.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие. | Комбини-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку.  Упражнения на равновесие |
| 43 | 18.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. | Комбини-рованный | Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. |
| 44 | 20.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Комбини-рованный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии. |
| 45 | 24.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов. | Комбини-рованный | Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов. |
| 46 | 25.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбини-рованный | Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе. |
| 47 | 27.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Комбини-рованный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание. |
| 48 | 31.12 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом. |
| III четверть | | | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 49 | 14.01 |  | | | | ТБ на уроке по лыжной подготовке. История развития лыжного спортаПовороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п) | Вводный | Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). | Знать:  Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Научиться: технике поворотов на месте.  Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).  . | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные:смысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 | 15.01 |  | | | | Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м. | Комбини-рованный | Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время. | Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок).  Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время. |
| 51 | 17.01 |  | | | | Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг. | Комбини-рованный | Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом. | Уметь: передвигаться скользящим шагом;  Передвигаться ступающим шагом. |
| 52 | 21.01 |  | | | | Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом.Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 53 | 22.01 |  | | | | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом.Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 54 | 24.01 |  | | | | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 55 | 28.01 |  | | | | Спуски в низкой стойке. Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: спускаться с горы в низкой стойке.  Знать: правила эстафеты. |
| 56 | 29.01 |  | | | | Ступающий шаг. Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:  Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты. |
| 57 | 31.01 |  | | | | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбини-рованный | Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты. |
| 58 | 4.02 |  | | | | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: передвигаться  Попеременным двушажным ходом (без палок).  Знать: правила эстафеты. |
| 59 | 5.02 |  | | | | Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками). | Уметь:  Передвигаться ступающим шагом.  Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками). |
| 60 | 7.02 |  | | | | Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты | Комбини-рованный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:  Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты. |
| 61 | 11.02 |  | | | | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:  Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты |
| 62 | 12.02 |  | | | | Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км. сдача норм ГТО | Комбини-рованный | Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться скользящим шагом; |
| 63 | 14.02 |  | | | | Повороты на месте. Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты |
| 64 | 18.02 |  | | | | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Комбини-рованный | Развитие выносливости. | Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | | |
| 65 | 19.02 |  | | | | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 | 21.02 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 67 | 25.02 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 68 | 26.02 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры. |
| 69 | 28.02 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 70 | 4.03 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры. |
| 71 | 5.03 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 72 | 7.03 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры. |
| 73 | 11.03 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 74 | 12.03 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры. |
| 75 | 14.03 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 76 | 18.03 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры. |
| 77 | 19.03 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 78 | 21.03 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры |
| IV четверть | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | | |
| 79 | 1.04 |  | | | | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 | 2.04 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры |
| 81 | 4.04 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры |
| 82 | 8.04 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры |
| 83 | 9.04 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры |
| 84 | 11.04 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры |
| 85 | 15.04 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры |
| 86 | 16.04 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры |
| 87 | 18.04 |  | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 88 | 22.04 |  | | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | | Комбини-рованный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 89 | 23.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | | | Комбини-рованный | Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. |
| 90 | 25.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО. | | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
| 91 | 29.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность сдача норм ГТО. | | | Комбини-рованный | Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 92 | 30.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. | | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 93 | 2.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 94 | 6.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м. | | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 95 | 7.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | | | Контроль | Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |
| 96 | 13.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | | | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 97 | 14.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | | | Контроль | Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 98 | 16.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. | | | Контроль | Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 99 | 20.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | | | Контроль | Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |
| 100 | 21.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | | | Контроль | Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 101 | 27.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | | Комбини-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 102 | 28.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м сдача норм ГТО. | | | Контроль | Учет бега на выносливость. Бег 1500 м сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции. |