

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Возможные виды деятельности | Планируемые результаты |
| план | факт | 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. Высокий старт. Бег 30 м. 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 с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения. | 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 разучиванииУмение 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. |
| 2 | 5.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с места. |  |  |
| 3 | 7.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. сдача норм ГТО | Комбинированный | Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метения мяча. Бег 60 м. сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность. |
| 4 | 10.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО. | Комбинированный | Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.Прыжок в длину с места сдача норм ГТО. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места. |
| 5 | 12.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 6 | 14.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения стоя сдача норм ГТО. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.Наклон вперед из положения стоя сдача норм ГТО. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции. |
| 7 | 17.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча сдача норм ГТО. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча сдача норм ГТО. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |
| 8 | 19.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 9 | 21.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Сгибание разгибание рук в упоре лежа сдача норм ГТО | Контроль | Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.Сгибание разгибание рук в упоре лежа сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 10 | 24.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции. |
| 11 | 26.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 12 | 28.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 13 | 1.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 14 | 3.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 15 | 5.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. сдача норм ГТО | Контроль | Учет бега на выносливость. Бег на 1500 м. сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; 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. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать:Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; 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 разучиванииУпражнений.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 | 10.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 18 | 12.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 19 | 15.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 20 | 17.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.Знать правила игры. |
| 21 | 19.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: техники бросков мяча одной рукой.Знать правила игры. |
| 22 | 22.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнятьБроски мяча одной рукой.Знать правила игры. |
| 23 | 24.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 24 | 26.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнятьбросков мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 25 | 5.11 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений | Знать:Правила поведения на уроке по гимнастике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. | 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 разучиванииАкробатических 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 | 7.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике лазания по канату; выполнять упражнения в висе |
| 27 |  9.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силыПодтягивание в висе лежа (д). сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять Подтягивание |
| 28 | 12.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в висе. |
| 29 | 14.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку. |
| 30 | 16.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе. |
| 31 | 19.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку. |
| 32 | 21.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе. |
| 33 | 23.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения. |
| 34 | 26.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие. |
| 35 | 28.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку. |
| 36 | 30.11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии. |
| 37 | 3.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять силовые упражнения. |
| 38 | 5.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в равновесии. |
| 39 | 7.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке. |
| 40 | 10.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10 сдача норм ГТО. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств.Челночный бег 3х10 сдача норм ГТО. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии. |
| 41 | 12.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Развитие: силы, скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения. |
| 42 | 14.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения. |
| 43 | 17.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Развитие: силы, скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;силовые упражнения. |
| 44 | 19.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату. |
| 45 | 21.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения. |
| 46 | 24.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату |
| 47 | 26.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату. |
| 48 | 28.12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 49 | 14.01 |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | Вводный  | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием. | Знать:Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок);Выполнять повороты переступанием. | 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 разучиванииУпражнений.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 | 16.01 |  | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). | Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок);Передвигаться скользящим шагом (с палками); |
| 51 | 18.01 |  | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками); выполнять повороты переступанием. |
| 52 | 21.01 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 53 | 23.01 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 54 | 25.01 |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке. | Научиться: технике подъема скользящим шагом.Уметь: выполнять спуски в высокой стойке. |
| 55 | 28.01 |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке. |
| 56 | 30.01 |  | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой». | Уметь:выполнять спуски в низкой стойке.Научиться: технике подъема «лесенкой». |
| 57 | 1.02 |  | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой». | Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой». |
| 58 | 4.02 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать правили эстафеты. |
| 59 | 6.02 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. |
| 60 | 8.02 |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двушажного хода. Развитие выносливости. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками). |
| 61 | 11.02 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 62 | 13.02 |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.  | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1500 м.  | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. |
| 63 | 15.02 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 64 | 18.02 |  | Прохождение дистанции 1500 м. сдача норм ГТО | Контроль | Учет прохождения дистанции 1500 метров. сдача норм ГТО | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 65 | 20.02 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Правила игры. 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 разучиванииУпражнений.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 | 22.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 67 | 25.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 68 | 27.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 69 | 1.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |
| 70 | 4.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| 71 | 6.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой Знать правила игры. |
| 72 | 11.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 73 | 13.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. |
| 74 | 15.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 75 | 18.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 76 | 20.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 77 | 22.03 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 78 | 1.04 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| IV четверть |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 79 | 3.04 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. 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 ведение мяча; 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 разучиванииУпражнений.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 | 5.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры |
| 81 | 8.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры |
| 82 | 10.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры |
| 83 | 12.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры. |
| 84 | 15.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| 85 | 17.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| 86 | 19.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 87 | 22.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 88 | 24.04 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров;Выполнять силовые упражнения. | 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 разучиванииУпражнений.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 | 26.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
| 90 | 29.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метения мяча.  Бег 60 м. Метание мяча. сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность. |
| 91 | 3.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места. |
| 92 | 6.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 93 | 8.05 |  | 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. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 94 | 10.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность |
| 95 | 13.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 96 | 15.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения стоя сдача норм ГТО | Контроль | Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Наклон вперед из положения стоя сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 97 | 17.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполнять прыжков в длину с разбега. Бегать на средние дистанции. |
| 98 | 20.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 99 | 22.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 100 | 24.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры. |
| 101 | 27.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 102 | 29.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. сдача норм ГТО. | Контроль | Учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |