**Тематическое планирование**

**1 а класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Домашнее задание.** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **уроков** |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  |  |
| 1. | Т.Б на уроках ФК. Подвижные игры. | 04.9 |  |  | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. Подводят итоги игры | 1 |
| 2. | Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением 20м. Игры на воспитание коллективизма. | 11.09 |  |  | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 3. | Начальное обучение СУ: построение в шеренгу и колонну. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30м. | 18.09 |  |  | Разучивают основные команды и термины строевых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 4. | СУ: повороты в шеренге. ОРУ в движении. Обучение технике высокого старта. Бег 30м. | 25.09 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений, а так же развивают координационные способности. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ с хлопками. Обучение технике высокого старта. Бег 30м. Игры на внимание. | 02.10 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ в сомкнутом строю. Развитие координации. | 09.10 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений и ОРУ. Применяют игры для развития координационных способностей | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ в парах. Обучение бегу по кругу в колонну по одному. Игры на развитие скоростных качеств. | 16.10 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых. Узнают новые формы организации ОРУ. Используют эстафеты для развития скоростных способностей. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ со скакалкой. Обучение бегу по кругу в колонну по одному. Равномерный бег 3 мин. | 23.10 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых. Выполняют прыжки на скакалке для формирования базового навыка отталкивания ногами от опоры. Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега, развивают общую выносливость. | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ со скакалкой. Обучение бегу по кругу в колонну по одному. Равномерный бег 3 мин. | 30.10 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых. Выполняют прыжки на скакалке для формирования базового навыка отталкивания ногами от опоры. Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега, развивают общую выносливость. | 1 |
|  | ***Гимнастика.*** |  |  |  |  |  |
| 1. | Т.Б на уроках гимнастики. Обучение построению и перестроению из 1 шеренги в 2. Обучение технике перекатов боком. Игры на развитие координации. | 13.11 |  |  | Объясняют названия и назначение гимнастического оборудования, руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, формируют базовый навык динамической осанки. демонстрируют технику выполнения перекатов. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Обучение технике переката боком. Обучение прыжкам на скакалке. Поднимание и опускание туловища за 1 ми. Эстафеты | 20.11 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Формируют базовый навык динамической осанки. Демонстрируют сформированное умение выполнение переката боком. Укрепляют мышцы передней стенки живота. | 1 |
| 3. | СУ. ОРУ. Совершенствование перекатов боком. Обучение технике стойки на лопатках. Обучение прыжкам на скакалке. Поднимание и опускание туловища за 1 мин. | 27.11 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют прыжки на скакалке для формирования базового навыка отталкивания ногами от опоры. Укрепляют мышцы передней стенки живота. | 1 |
| 4. | СУ. ОРУ. Сдача на оценку перекатов боком. Обучение технике стойки на лопатках. Обучение правильной технике приседаний. Обучение прыжкам на скакалке. | 04.12 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений.Оценивают уровень освоенность техники перекатов боком, анализируют технику выполнения переката сверстников, ищут ошибки в технике выполнения. Описывают и анализируют технику выполнения приседаний. Выполняют прыжки на скакалке для формирования базового навыка отталкивания ногами от опоры. | 1 |
| 5. | Обучение связки: перекат правым боком - перекат левым боком -поворот в упоре присев- перекат назад в стойку на лопатках. Обучение технике приседаний. Игры на развитие гибкости. | 11.12 |  |  | Разучивают акробатическую комбинацию.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают и анализируют технику выполнения приседаний. Составляют и выполняют комплекс упражнений для увеличения активной подвижности в суставах пояса нижних конечностей. | 1 |
| 6. | Обучение связки: перекат правым боком - перекат левым боком -поворот в упоре присев- перекат назад в стойку на лопатках. Игры на развитие ловкости. | 18.12 |  |  | Разучивают акробатическую комбинацию. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Сдача на оценку гимнастической связки: перекат правым боком - перекат левым боком - поворот в упоре присев- перекат назад в стойку на лопатках. Подвижные игры. | 25.12 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оценивают уровень освоенность акробатической связки, анализируют технику выполнения переката сверстников, ищут ошибки в технике выполнения. выставляют друг другу оценки (в баллах) | 1 |
|  | ***Подвижные игры.*** |  |  |  |  |  |
| 1. | ТБ на занятиях спортивными играми. Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами. Эстафеты | 15.01 |  |  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Развивают ловкость и скоростные способности. | 1 |
| 2. | Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами.  Игры на развитие ловкости. | 22.01 |  |  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 3. | Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами. Передача мяча разными способами. Подвижные игры на развитие силы. | 29.01 |  |  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их, демонстрируют уровень сформированности умения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 4. | СУ. ОРУ. Передача мяча разными способами в парах. П/И «Вышибалы». | 05.02 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности, развивают ловкость. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ. Броски мяча в корзину двумя руками. П /И «Жмурки». | 12.02 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Эстафеты с предметами | 26.02 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Развивают ловкость. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 04.03 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Развивают ловкость. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития скоростно - силовых способ­ностей. | 1 |
| 8. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 11.03 |  |  | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития скоростно - силовых способ­ностей. | 1 |
| 9. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 18.03 |  |  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их, демонстрируют уровень сформированности умения. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития кондиционных способ­ностей. | 1 |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  |  |
| 1. | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Обучение технике низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей. | 01.04 |  |  | Ознакамливаются с правилами техники безопасности. Анализируют и демонстрируют технику низкого старта. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Применяют подвижные игры для развития координационных способностей. | 1 |
| 2. | Обучение технике низкого старта. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» Развитие скоростных и координационных способностей. | 8.04 |  |  | Анализируют и демонстрируют технику низкого старта. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Демонстрируют уровень сформированности техники низкого старта, ищут и исправляют ошибки. | 1 |
| 3. | СУ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет». | 15.04 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют и демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Сравнивают свои результаты с результатами сверстников. | 1 |
| 4. | СУ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Бег 1000м без учета времени. | 22.04 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Бег 1000м без учета времени. | 29.04 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Бег на выносливость 3 мин. Игры на внимание. | 6.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Бег на выносливость 4 мин. Игры на внимание. | 13.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Бег на выносливость 4 мин. Игры на внимание. | 20.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Игры на развитие координации. | 27.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельность. |  |

**Тематическое планирование**

**1 б класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Домашнее задание.** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **уроков** |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  |  |
| 1. | Т.Б на уроках ФК. Подвижные игры. | 07.09 |  |  | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. Подводят итоги игры | 1 |
| 2. | Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением 20м. Игры на воспитание коллективизма. | 14.09 |  |  | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 3. | Начальное обучение СУ: построение в шеренгу и колонну. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30м. | 21.09 |  |  | Разучивают основные команды и термины строевых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 4. | СУ: повороты в шеренге. ОРУ в движении. Обучение технике высокого старта. Бег 30м. | 28.09 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений, а так же развивают координационные способности. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ с хлопками. Обучение технике высокого старта. Бег 30м. Игры на внимание. | 05.10 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ в сомкнутом строю. Развитие координации. | 12.10 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений и ОРУ. Применяют игры для развития координационных способностей | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ в парах. Обучение бегу по кругу в колонну по одному. Игры на развитие скоростных качеств. | 19.10 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых. Узнают новые формы организации ОРУ. Используют эстафеты для развития скоростных способностей. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ со скакалкой. Обучение бегу по кругу в колонну по одному. Равномерный бег 3 мин. | 26.10 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых. Выполняют прыжки на скакалке для формирования базового навыка отталкивания ногами от опоры. Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега, развивают общую выносливость. | 1 |
|  | ***Гимнастика.*** |  |  |  |  |  |
| 1. | Т.Б на уроках гимнастики. Обучение построению и перестроению из 1 шеренги в 2. Обучение технике перекатов боком. Игры на развитие координации. | 9.11 |  |  | Объясняют названия и назначение гимнастического оборудования, руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, формируют базовый навык динамической осанки. демонстрируют технику выполнения перекатов. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Обучение технике переката боком. Обучение прыжкам на скакалке. Поднимание и опускание туловища за 1 ми. Эстафеты | 16.11 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Формируют базовый навык динамической осанки. Демонстрируют сформированное умение выполнение переката боком. Укрепляют мышцы передней стенки живота. | 1 |
| 3. | СУ. ОРУ. Совершенствование перекатов боком. Обучение технике стойки на лопатках. Обучение прыжкам на скакалке. Поднимание и опускание туловища за 1 мин. | 23.11 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют прыжки на скакалке для формирования базового навыка отталкивания ногами от опоры. Укрепляют мышцы передней стенки живота. | 1 |
| 4. | СУ. ОРУ. Сдача на оценку перекатов боком. Обучение технике стойки на лопатках. Обучение правильной технике приседаний. Обучение прыжкам на скакалке. | 30.11 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений.Оценивают уровень освоенность техники перекатов боком, анализируют технику выполнения переката сверстников, ищут ошибки в технике выполнения. Описывают и анализируют технику выполнения приседаний. Выполняют прыжки на скакалке для формирования базового навыка отталкивания ногами от опоры. | 1 |
| 5. | Обучение связки: перекат правым боком - перекат левым боком -поворот в упоре присев- перекат назад в стойку на лопатках. Обучение технике приседаний. Игры на развитие гибкости. | 7.12 |  |  | Разучивают акробатическую комбинацию.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают и анализируют технику выполнения приседаний. Составляют и выполняют комплекс упражнений для увеличения активной подвижности в суставах пояса нижних конечностей. | 1 |
| 6. | Обучение связки: перекат правым боком - перекат левым боком -поворот в упоре присев- перекат назад в стойку на лопатках. Игры на развитие ловкости. | 14.12 |  |  | Разучивают акробатическую комбинацию. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Сдача на оценку гимнастической связки: перекат правым боком - перекат левым боком - поворот в упоре присев- перекат назад в стойку на лопатках. Подвижные игры. | 21.12 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оценивают уровень освоенность акробатической связки, анализируют технику выполнения переката сверстников, ищут ошибки в технике выполнения. выставляют друг другу оценки (в баллах) | 1 |
|  | ***Подвижные игры.*** |  |  |  |  |  |
| 1. | ТБ на занятиях спортивными играми. Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами. Эстафеты | 11.01 |  |  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Развивают ловкость и скоростные способности. | 1 |
| 2. | Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами.  Игры на развитие ловкости. | 18.01 |  |  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 3. | Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами. Передача мяча разными способами. Подвижные игры на развитие силы. | 25.01 |  |  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их, демонстрируют уровень сформированности умения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 4. | СУ. ОРУ. Передача мяча разными способами в парах. П/И «Вышибалы». | 1.02 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности, развивают ловкость. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ. Броски мяча в корзину двумя руками. П /И «Жмурки». | 08.02 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Эстафеты с предметами | 15.02 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Развивают ловкость. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 29.02 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Развивают ловкость. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 8. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 14.03 |  |  | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  |  |
| 1. | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Обучение технике низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей. | 4.04 |  |  | Ознакамливаются с правилами техники безопасности. Анализируют и демонстрируют технику низкого старта. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Применяют подвижные игры для развития координационных способностей. | 1 |
| 2. | Обучение технике низкого старта. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» Развитие скоростных и координационных способностей. | 11.04 |  |  | Анализируют и демонстрируют технику низкого старта. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Демонстрируют уровень сформированности техники низкого старта, ищут и исправляют ошибки. | 1 |
| 3. | СУ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет». | 18.04 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют и демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Сравнивают свои результаты с результатами сверстников. | 1 |
| 4. | СУ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Бег 1000м без учета времени. | 25.04 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Бег 1000м без учета времени. | 16.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Бег на выносливость 3 мин. Игры на внимание. | 23.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |

**Тематическое планирование**

**2 а класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Домашнее задание.** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **уроков** |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 9 |
| 1. | Инструктаж по ТБ .Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. | 07.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений | 1 |
| 2. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | 14.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений. Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | 1 |
| 3. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | 21.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений. Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | 1 |
| 4. | ОРУ. Сдача норматива бег 30 м на оценку. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | 28.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Оценивают уровень своих скоростных способностей, сопоставление с результатами сверстников. Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | 1 |
| 5. | ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег 1000м . Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты. | 05.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Применяют ОРУ для расширения двигательных возможностей. Анализируют и демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют эстафеты для развития ловкости. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 1000м. Игры на внимание. | 12.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют результативность прыжка в длину с места, сопоставляют свои результаты со сверстниками. Используют упражнения для восстановления дыхания для нормализации ЧСС и КДЦ. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Сдача норматива бег 1000м . Упражнения на восстановление дыхания. | 19.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют результативность бега на 1000м, сопоставляют свои результаты со сверстниками. Используют упражнения для восстановления дыхания для нормализации ЧСС и КДЦ. | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Игра «Пятнашки». Игры на внимание. | 26.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
|  | ***Гимнастика.*** |  |  |  |  | 7 |
| 1. | ТБ на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 9.11 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Объясняют названия и назначение гимнастического оборудования, руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, формируют базовый навык динамической осанки. демонстрируют технику выполнения элементов акробатики. | 1 |
| 2. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. | 16.11 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Формируют базовый навык динамической осанки. Демонстрируют стабильность выполнения акробатических упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 1 |
| 3. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Сдача норматива прыжки на скакалке за 1 мин. | 23.11 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Закрепляют полученные знания в игре. Оценивают результативность освоения техники прыжков на скакалке, сопоставление своих результатов со сверстниами. | 1 |
| 4. | ОРУ в движении. Обучение техники кувырка назад. Поднимание ,опускание туловища за 1 мин. Игры на развитие гибкости. | 30.11 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Укрепляют мышцы передней стенки живота. Сопоставляют свои результаты гибкости с результатами сверстников. | 1 |
| 5. | ОРУ с хлопками. Обучение технике кувырка назад. Сдача норматива поднимание, опускание туловища за 1 мин. | 7.12 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Укрепляют мышцы передней стенки живота. Сопоставляют свои результаты с результатами сверстников. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ в кругу. Сдача на оценку кувырка вперед и назад. Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты | 14.12 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрация техники кувырка вперёд и назад, анализ техники сверстников, выявление ошибок. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ с предметами. Закрепление гимнастической комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | 21.12 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют уровень освоенности акробатической комбинации, выявление ошибок, выстовление баллов за исполнение. | 1 |
|  | ***Подвижные игры.*** |  |  |  |  | 10 |
| 1. | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 11.01 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Развивают ловкость и скоростные способности. | 1 |
| 2. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 18.01 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития скоростно - силовых способ­ностей. | 1 |
| 3. | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 25.01 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития скоростно - силовых способ­ностей. | 1 |
| 4. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1.02 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития скоростно - силовых способ­ностей. | 1 |
| 5. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 08.02 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их, демонстрируют уровень сформированности умения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют действия подвижных игр для развития координационных способ­ностей. | 1 |
| 6. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 15.02 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают технику игровых действий и приёмов, демонстрируют уровень сформированности умения. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют действия подвижных игр для развития координационных способ­ностей. | 1 |
| 7. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 29.02 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают технику игровых действий и приёмов, демонстрируют уровень сформированности умения. Используют действия подвижных игр для развития координационных способ­ностей. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 14.03 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способ­ностей. | 1 |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 8 |
| 1. | ТБ при занятиях л/а. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. . Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей. | 4.04 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Ознакамливаются с правилами техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 2. | ОРУ. Бег 30 м.. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 11.04 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 4. | ОРУ. Сдача норматива бег 30 м на оценку. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | 18.04 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Демонстрируют свои скоростные способности и сравнивают их со сверстниками. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей | 1 |
| 5. | ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег 1000м . Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты. | 25.04 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. | 1 |
| 6. | ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег 1000м . Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты. | 16.05 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 1000м. Игры на внимание. | 23.05 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. Демонстрируют уровень развития скоростно - силовых качеств и сопоставление своих результатов со сверстниками. | 1 |

**Тематическое планирование**

**2 б класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Домашнее задание.** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **уроков** |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 9 |
| 1. | Инструктаж по ТБ .Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. | 07.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений | 1 |
| 2. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | 14.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений. Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | 1 |
| 3. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | 21.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений. Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | 1 |
| 4. | ОРУ. Сдача норматива бег 30 м на оценку. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | 28.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Оценивают уровень своих скоростных способностей, сопоставление с результатами сверстников. Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | 1 |
| 5. | ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег 1000м . Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты. | 05.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Применяют ОРУ для расширения двигательных возможностей. Анализируют и демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют эстафеты для развития ловкости. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 1000м. Игры на внимание. | 12.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют результативность прыжка в длину с места, сопоставляют свои результаты со сверстниками. Используют упражнения для восстановления дыхания для нормализации ЧСС и КДЦ. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Сдача норматива бег 1000м . Упражнения на восстановление дыхания. | 19.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют результативность бега на 1000м, сопоставляют свои результаты со сверстниками. Используют упражнения для восстановления дыхания для нормализации ЧСС и КДЦ. | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Игра «Пятнашки». Игры на внимание. | 26.05 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
|  | ***Гимнастика.*** |  |  |  |  | 7 |
| 1. | ТБ на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 9.11 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Объясняют названия и назначение гимнастического оборудования, руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, формируют базовый навык динамической осанки. демонстрируют технику выполнения элементов акробатики. | 1 |
| 2. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. | 16.11 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Формируют базовый навык динамической осанки. Демонстрируют стабильность выполнения акробатических упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 1 |
| 3. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Сдача норматива прыжки на скакалке за 1 мин. | 23.11 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Закрепляют полученные знания в игре. Оценивают результативность освоения техники прыжков на скакалке, сопоставление своих результатов со сверстниами. | 1 |
| 4. | ОРУ в движении. Обучение техники кувырка назад. Поднимание ,опускание туловища за 1 мин. Игры на развитие гибкости. | 30.11 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Укрепляют мышцы передней стенки живота. Сопоставляют свои результаты гибкости с результатами сверстников. | 1 |
| 5. | ОРУ с хлопками. Обучение технике кувырка назад. Сдача норматива поднимание, опускание туловища за 1 мин. | 7.12 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Укрепляют мышцы передней стенки живота. Сопоставляют свои результаты с результатами сверстников. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ в кругу. Сдача на оценку кувырка вперед и назад. Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты | 14.12 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрация техники кувырка вперёд и назад, анализ техники сверстников, выявление ошибок. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ с предметами. Закрепление гимнастической комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | 21.12 |  | Приседания : д-15 раз по 2 подхода, м-20 раз по 2 подхода. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют уровень освоенности акробатической комбинации, выявление ошибок, выстовление баллов за исполнение. | 1 |
|  | ***Подвижные игры.*** |  |  |  |  | 10 |
| 1. | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 11.01 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Развивают ловкость и скоростные способности. | 1 |
| 2. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 18.01 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития скоростно - силовых способ­ностей. | 1 |
| 3. | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 25.01 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития скоростно - силовых способ­ностей. | 1 |
| 4. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1.02 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития скоростно - силовых способ­ностей. | 1 |
| 5. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 08.02 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их, демонстрируют уровень сформированности умения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют действия подвижных игр для развития координационных способ­ностей. | 1 |
| 6. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 15.02 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают технику игровых действий и приёмов, демонстрируют уровень сформированности умения. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют действия подвижных игр для развития координационных способ­ностей. | 1 |
| 7. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 29.02 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Описывают технику игровых действий и приёмов, демонстрируют уровень сформированности умения. Используют действия подвижных игр для развития координационных способ­ностей. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 14.03 |  | Поднимание и опускание туловища: д -25 раз,м-30 раз | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способ­ностей. | 1 |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 8 |
| 1. | ТБ при занятиях л/а. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. . Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей. | 4.04 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Ознакамливаются с правилами техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 2. | ОРУ. Бег 30 м.. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 11.04 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 4. | ОРУ. Сдача норматива бег 30 м на оценку. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | 18.04 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Демонстрируют свои скоростные способности и сравнивают их со сверстниками. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей | 1 |
| 5. | ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег 1000м . Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты. | 25.04 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. | 1 |
| 6. | ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег 1000м . Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты. | 16.05 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 1000м. Игры на внимание. | 23.05 |  | Повторение техники низкого и высокого старта. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. Демонстрируют уровень развития скоростно - силовых качеств и сопоставление своих результатов со сверстниками. | 1 |

**Тематическое планирование**

**3 а класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Домашнее задание.** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **уроков** |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 9 |
| 1. | ТБ на уроках л\а . Разновидности ходьбы и бега. Построение в шеренгу по 2,3. Разучивание ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30м. П/И «Третий лишний» | 04.9 |  | ОРУ типа зарядки. | Усваивают правила соревнований в беге. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 60 м. П/И «Вышибалы». Развитие скоростных и координационных способностей. | 11.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Применяют игры для развития координационных способностей | 1 |
| 3. | СУ. ОРУ. Бег 30м. Прыжок в длину с места. П/И «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей. | 18.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. Применяют игры для развития скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 4. | Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 25.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. Сравнивают свои возможности со сверстниками. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с места. Бег 1000м. Подвижные игры. | 02.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. . Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Используют равномерный бег для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 1000м. | 09.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Демонстрируют результативность прыжка в длину с места, сравнивают свои результаты со сверстниками. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива бег 1000м. | 16.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют равномерный бег для развития выносливости. Сравнивают свои возможности со сверстниками. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 1500м без учета времени. Игры на внимание. | 23.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют равномерный бег для развития выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег на выносливость 5 мин. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 30.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют равномерный бег для развития выносливости. Применяют игры для развития скоростных и координационных способностей. | 1 |
|  | ***Гимнастика.*** |  |  |  |  | 7 |
| 1. | ТБ уроках гимнастики. Обучение равновесию «Ласточка». Повторение кувырков и перекатов. Прыжки на скакалке. | 13.11 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Объясняют названия и назначение гимнастического оборудования, руководствуются правилами техники безопасности. Формируют базовый навык динамической осанки, Анализируют освоенности ранее изученных акробатических элементов. Применяют упражнения в равновесии для развития имения балансирования. | 1 |
| 2. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ с хлопками. Обучение равновесию «Ласточка». Повторение акробатических элементов. Прыжки на скакалке. | 20.11 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Применяют упражнения в равновесии для развития имения балансирования. Анализируют освоенности ранее изученных акробатических элементов. Формируют базовый навык динамической осанки | 1 |
| 3. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ в кругу. Обучение гимнастическому мосту. Сдача норматива прыжки на скакалке за 1 мин. Проведение теста на гибкость. | 27.11 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют сформированности умения прыжков на скакалке. Анализируют подвижность в суставах. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки | 1 |
| 4. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ в кругу. Обучение гимнастическому мосту. Составление гимнастической комбинации : равновесие «Ласточка»- упор присев-кувырок вперед- поворот в упоре присев на 180 гр.- кувырок назад – лечь на спину- гимнастический мост –упор присев- перекатом из упора присев ст. на лопатках. Сгибание, разгибание туловища. | 04.12 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Составляют, выполняют комбинацию из предложенных элементов. | 1 |
| 5. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ. Сдача гимнастической комбинации на оценку. Сгибание, разгибание туловища. | 11.12 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. анализируют технику выполнения отдельных элементов и комбинации в целом, выявляют ошибки | 1 |
| 6. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ. Сдача норматива сгибание ,разгибание туловища за 1 мин. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | 18.12 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют свои скоростно - силовые возможности и сопоставляют результаты со сверстниками. | 1 |
| 7. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ. Сдача норматива сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты | 25.12 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют свои силовые возможности и сопоставляют результаты со сверстниками. | 1 |
|  | ***Подвижные игры.*** |  |  |  |  | 10 |
| 1. | Т.Б на уроках подвижными играми. Передача мяча и ведение мяча разными способами. Эстафеты с мячами. | 15.01 |  | Повторить ведение мяча. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Развивают ловкость и скоростные способности. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ с мячами. Совершенствование передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте. | 22.01 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. | 1 |
| 3. | Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Проверка техники передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь». | 29.01 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Анализируют освоенность техники передачи баскетбольного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 4. | Обучение технике ведения мяча в перемещении шагом. Совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Отработка преодоления полосы из пяти препятствий. | 05.02 |  | Повторить ведение мяча. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, выявляют техниче­ские ошибки и помогают в их исправлении. | 1 |
| 5. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча бегом в командной эстафете. Подвижные игры. | 12.02 |  | Повторить ведение мяча. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют освоенность техники передачи баскетбольного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 6. | Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в перемещении шагом.  Игра – эстафета с мячами. | 19.02 |  | Повторить ведение мяча. | Формируют базовый навык отталкивания ногами от опоры, расширяют свои двигательные возможности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ в движении. Сдача на оценку передачи мяча в парах и ведение мяча на месте. | 26.02 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализирую уровень освоенности техники передачи мяча. | 1 |
| 8. | СУ.ОРУ . Эстафеты с элементами баскетбола. | 04.03 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют эстафеты для совершенствования навыка владения мячом. | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Подвижные игры. | 11.03 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 10. | СУ. ОРУ в парах. Подвижные игры с мячом. | 18.03 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют эстафеты для совершенствования навыка владения мячом. | 1 |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 8 |
| 1. | ТБ на уроках л\а . Разновидности ходьбы и бега. Построение в шеренгу по 2,3. Разучивание ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30м. П/И «Третий лишний» | 01.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Ознакамливаются с правилами техники безопасности. Анализируют и демонстрируют технику высокого. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 60 м. П/И «Вышибалы». Развитие скоростных и координационных способностей. | 8.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности, развивают скоростные и координационные способности в игре. | 1 |
| 3. | СУ. ОРУ. Бег 30м. Прыжок в длину с места. П/И «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей. | 15.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности, развивают скоростные и координационные способности в игре. | 1 |
| 4. | Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 22.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Демонстрируют вариативные способы передвижений. Анализируют свои скоростно - силовые способности, сопоставляют свои результаты со сверстниками. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 1000м. | 29.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. Демонстрируют уровень сформированности техники прыжка в длину с места и его результативность. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива бег 1000м. | 6.05 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. Анализируют результативность показателей выносливости. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 1500м без учета времени. Игры на внимание. | 13.05 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Игры для развития координационных способностей | 20.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Взаимдействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Игры для развития координационных способностей(ч.2.) | 27.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Взаимдействуют со сверстниками в процессе игровой | 1 |

**Тематическое планирование**

**3 б класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Домашнее задание.** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **уроков** |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 9 |
| 1. | ТБ на уроках л\а . Разновидности ходьбы и бега. Построение в шеренгу по 2,3. Разучивание ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30м. П/И «Третий лишний» | 04.9 |  | ОРУ типа зарядки. | Усваивают правила соревнований в беге. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 60 м. П/И «Вышибалы». Развитие скоростных и координационных способностей. | 11.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Применяют игры для развития координационных способностей | 1 |
| 3. | СУ. ОРУ. Бег 30м. Прыжок в длину с места. П/И «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей. | 18.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. Применяют игры для развития скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 4. | Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 25.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. Сравнивают свои возможности со сверстниками. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с места. Бег 1000м. Подвижные игры. | 02.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. . Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Используют равномерный бег для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 1000м. | 09.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Демонстрируют результативность прыжка в длину с места, сравнивают свои результаты со сверстниками. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива бег 1000м. | 16.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют равномерный бег для развития выносливости. Сравнивают свои возможности со сверстниками. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 1500м без учета времени. Игры на внимание. | 23.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют равномерный бег для развития выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег на выносливость 5 мин. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 30.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Используют равномерный бег для развития выносливости. Применяют игры для развития скоростных и координационных способностей. | 1 |
|  | ***Гимнастика.*** |  |  |  |  | 7 |
| 1. | ТБ уроках гимнастики. Обучение равновесию «Ласточка». Повторение кувырков и перекатов. Прыжки на скакалке. | 13.11 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Объясняют названия и назначение гимнастического оборудования, руководствуются правилами техники безопасности. Формируют базовый навык динамической осанки, Анализируют освоенности ранее изученных акробатических элементов. Применяют упражнения в равновесии для развития имения балансирования. | 1 |
| 2. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ с хлопками. Обучение равновесию «Ласточка». Повторение акробатических элементов. Прыжки на скакалке. | 20.11 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Применяют упражнения в равновесии для развития имения балансирования. Анализируют освоенности ранее изученных акробатических элементов. Формируют базовый навык динамической осанки | 1 |
| 3. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ в кругу. Обучение гимнастическому мосту. Сдача норматива прыжки на скакалке за 1 мин. Проведение теста на гибкость. | 27.11 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют сформированности умения прыжков на скакалке. Анализируют подвижность в суставах. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки | 1 |
| 4. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ в кругу. Обучение гимнастическому мосту. Составление гимнастической комбинации : равновесие «Ласточка»- упор присев-кувырок вперед- поворот в упоре присев на 180 гр.- кувырок назад – лечь на спину- гимнастический мост –упор присев- перекатом из упора присев ст. на лопатках. Сгибание, разгибание туловища. | 04.12 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Составляют, выполняют комбинацию из предложенных элементов. | 1 |
| 5. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ. Сдача гимнастической комбинации на оценку. Сгибание, разгибание туловища. | 11.12 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. анализируют технику выполнения отдельных элементов и комбинации в целом, выявляют ошибки | 1 |
| 6. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ. Сдача норматива сгибание ,разгибание туловища за 1 мин. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | 18.12 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют свои скоростно - силовые возможности и сопоставляют результаты со сверстниками. | 1 |
| 7. | СУ обучение строениям и перестроениям. ОРУ. Сдача норматива сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты | 25.12 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют свои силовые возможности и сопоставляют результаты со сверстниками. | 1 |
|  | ***Подвижные игры.*** |  |  |  |  | 10 |
| 1. | Т.Б на уроках подвижными играми. Передача мяча и ведение мяча разными способами. Эстафеты с мячами. | 15.01 |  | Повторить ведение мяча. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Развивают ловкость и скоростные способности. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ с мячами. Совершенствование передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте. | 22.01 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. | 1 |
| 3. | Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Проверка техники передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь». | 29.01 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Анализируют освоенность техники передачи баскетбольного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 4. | Обучение технике ведения мяча в перемещении шагом. Совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Отработка преодоления полосы из пяти препятствий. | 05.02 |  | Повторить ведение мяча. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, выявляют техниче­ские ошибки и помогают в их исправлении. | 1 |
| 5. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча бегом в командной эстафете. Подвижные игры. | 12.02 |  | Повторить ведение мяча. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют освоенность техники передачи баскетбольного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 6. | Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в перемещении шагом.  Игра – эстафета с мячами. | 19.02 |  | Повторить ведение мяча. | Формируют базовый навык отталкивания ногами от опоры, расширяют свои двигательные возможности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ в движении. Сдача на оценку передачи мяча в парах и ведение мяча на месте. | 26.02 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализирую уровень освоенности техники передачи мяча. | 1 |
| 8. | СУ.ОРУ . Эстафеты с элементами баскетбола. | 04.03 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют эстафеты для совершенствования навыка владения мячом. | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Подвижные игры. | 11.03 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 10. | СУ. ОРУ в парах. Подвижные игры с мячом. | 18.03 |  | Повторить ведение мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют эстафеты для совершенствования навыка владения мячом. | 1 |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 8 |
| 1. | ТБ на уроках л\а . Разновидности ходьбы и бега. Построение в шеренгу по 2,3. Разучивание ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30м. П/И «Третий лишний» | 01.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Ознакамливаются с правилами техники безопасности. Анализируют и демонстрируют технику высокого. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 60 м. П/И «Вышибалы». Развитие скоростных и координационных способностей. | 8.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности, развивают скоростные и координационные способности в игре. | 1 |
| 3. | СУ. ОРУ. Бег 30м. Прыжок в длину с места. П/И «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей. | 15.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности, развивают скоростные и координационные способности в игре. | 1 |
| 4. | Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 22.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Демонстрируют вариативные способы передвижений. Анализируют свои скоростно - силовые способности, сопоставляют свои результаты со сверстниками. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 1000м. | 29.04 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. Демонстрируют уровень сформированности техники прыжка в длину с места и его результативность. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива бег 1000м. | 6.05 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. Анализируют результативность показателей выносливости. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 1500м без учета времени. Игры на внимание. | 13.05 |  | Приседания : д-25,м-30 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Игры для развития координационных способностей | 20.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Взаимдействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности | 8. |
| 9. | СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Игры для развития координационных способностей(ч.2.) | 27.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативные способы передвижений. Взаимдействуют со сверстниками в процессе игровой | 9. |

**Тематическое планирование**

**4 а класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Домашнее задание.** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **уроков** |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 10 |
| 1. | ТБ на уроках л/а. Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.  ОРУ без предмета.  Повторить высокий и низкий старт. Повторить прыжки в длину с места. | 02.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Усваивают правила соревнований в беге. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. Демонстрируют технику высокого старта и прыжка в длину с места. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Прыжки в длину  места.Бег 30м.Подвижные игры.  Развитие физических качеств. | 09.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Применяют ОРУ для развития физических качеств. | 1 |
| 3. | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива бег 30 м. Прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. | 16.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. демонстрируют технику прыжка в длину с места. | 1 |
| 4. | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. Бег 1000м. | 23.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. демонстрируют результативность техники прыжка в длину с места. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 5 | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. Бег 1000м | 30.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. демонстрируют результативность техники прыжка в длину с места. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ . Сдача норматива бег 1000м. Игры на внимание. | 07.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют равномерный бег для развития выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Бег 1500м без учета времени. | 14.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 9. | СУ.ОРУ. Бег в медленном темпе в течение 3 мин. Подвижные игры. | 21.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют равномерный бег для развития выносливости. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 10. | СУ.ОРУ. Бег в медленном темпе в течение 3 мин. Подвижные игры. | 28.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют равномерный бег для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
|  | ***Гимнастика.*** |  |  |  |  | 7 |
| 1. | ТБ на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Повторить элементы акробатики ранее изученные.  Развитие физических качеств. | 11.11 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Руководствуются правилами техники безопасности. Формируют чувство ритма. Анализируют освоенности ранее изученных акробатических элементов. Средствами гимнастики (акробатика) развивают физические качества. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. | 1 |
| 2. | Разучить перестроение  в три шеренги. Ритмическая гимнастика. Сдача кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, гимнастический мост. Прыжки на скакалке за 1 мин. | 18.11 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Осваивают новые компоненты строевых упражнений (формы перестроений). Формируют чувство ритма. Анализируют уровень освоенности техники ранее изученных элементов. Развивают общую выносливость. | 1 |
| 3. | Повторить перестроения в три шеренги. Ритмическая гимнастика. Обучение стойки на руках. Сдача норматива на гибкость. | 25.11 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Анализируют подвижность в суставах, сопоставляют результаты со сверстниками. | 1 |
| 4. | Повторить строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Обучение стойки на руках. Сдача норматива поднимание, опускание туловища за 1 мин. | 02.12 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Помогают сверстникам в освоении новых элементов. Анализируют уровень развития скоростно - силовых способностей, сопоставляют свои результаты со сверстниками. | 1 |
| 5. | СУ. Ритмическая гимнастика. Обучение ст. на руках. Разучивание акробатической комбинации. Сдача норматива сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | 9.12 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Помогают сверстникам в освоении новых элементов. Анализируют уровень развития скоростно - силовых способностей, сопоставляют свои результаты со сверстниками. | 1 |
| 6. | СУ. Ритмическая гимнастика. Обучение ст. на руках. Разучивание акробатической комбинации. Эстафеты | 16.12 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. | 1 |
| 7. | СУ. Ритмическая гимнастика. Обучение ст. на руках. Сдача акробатической комбинации на оценку. Подвижные игры. | 23.12 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа, анализируют результаты освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
|  | ***Подвижные игры.*** |  |  |  |  | 10 |
| 1. | Т.Б при занятиях подвижными играми. СУ. ОРУ. Обучение верхней передачи мяча в парах. Обучение работы в основной стойке в/в с мячом над головой. | 13.01 |  | Ведение мяча в движении. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. | 1 |
| 2. | СУ.ОРУ. Обучение верхней передачи мяча в парах. Обучение работы в основной стойке в/в с мячом над головой. Эстафеты с мячом. | 20.01 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Используют эстафеты для совершенствуют навыков обращения с мечом. | 1 |
| 4. | СУ.ОРУ. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передачи и ловли мяча в парах и тройках в движении. | 27.01 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют совместную игровую деятельность для совершенствования техники передач мяча. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Сдача на оценку передачи мяча в парах и ведение мяча в движении. Эстафеты | 03.02 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют уровень освоенности техники передачи мяча и ведении мяча, сопоставляют свои результаты со сверстниками. | 1 |
| 7. | СУ.ОРУ в кругу. Подвижные игры. | 10.02 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 8. | СУ.ОРУ с мячом. Подвижные игры. | 17.02 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений, совершенствуют навык владения мычом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 9. | СУ.ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. | 24.02 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений, совершенствуют навык отталкивания ногами от опоры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 10. | СУ.ОРУ в движении. Подвижные игры. | 02.03 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 11 | СУ.ОРУ. Игры на внимание | 09.03 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 12. | СУ.ОРУ. Игры на внимание (ч.2) | 16.03 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 8 |
| 1. | ТБ на уроках л/а. Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.  ОРУ без предмета.  Повторить высокий и низкий старт. Повторить прыжки в длину с места. | 30.03 |  | Повторить технику метания мяча. | Усваивают правила соревнований в беге. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. Демонстрируют технику высокого старта и прыжка в длину с места. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Прыжки в длину  места.Бег 30м.Подвижные игры.  Развитие физических качеств. | 6.04 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Применяют ОРУ для развития физических качеств. | 1 |
| 3. | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива бег 30 м. Прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. | 13.04 |  | Повторить технику метания мяча. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. демонстрируют технику прыжка в длину с места. | 1 |
| 4. | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. Бег 1000м | 20.04 |  | Повторить технику метания мяча. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. демонстрируют результативность техники прыжка в длину с места. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ . Обучение метанию мяча. Сдача норматива бег 1000м. Игры на внимание. | 27.04 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику метания малого мяча разными способами. Анализируют уровень освоенности техники бега. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Обучение метанию мяча. Бег 1500м без учета времени. | 04.05 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику метания малого мяча. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Обучение метанию мяча. Бег в медленном темпе в течение 3 мин. Подвижные игры. | 11.05 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику метания малого мяча. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Сдача норматива метание мяча. | 18.05 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику метания малого мяча, анализируют свои результаты с результатами сверстников. | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Игры на развитие координационных способностей | 25.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |

\

**Тематическое планирование**

**4 а класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Домашнее задание.** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **уроков** |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 10 |
| 1. | ТБ на уроках л/а. Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.  ОРУ без предмета.  Повторить высокий и низкий старт. Повторить прыжки в длину с места. | 02.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Усваивают правила соревнований в беге. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. Демонстрируют технику высокого старта и прыжка в длину с места. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Прыжки в длину  места.Бег 30м.Подвижные игры.  Развитие физических качеств. | 09.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Применяют ОРУ для развития физических качеств. | 1 |
| 3. | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива бег 30 м. Прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. | 16.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. демонстрируют технику прыжка в длину с места. | 1 |
| 4. | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. Бег 1000м. | 23.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. демонстрируют результативность техники прыжка в длину с места. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 5 | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. Бег 1000м | 30.09 |  | ОРУ типа зарядки. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. демонстрируют результативность техники прыжка в длину с места. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ . Сдача норматива бег 1000м. Игры на внимание. | 07.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют равномерный бег для развития выносливости. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Бег 1500м без учета времени. | 14.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 9. | СУ.ОРУ. Бег в медленном темпе в течение 3 мин. Подвижные игры. | 21.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют равномерный бег для развития выносливости. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 10. | СУ.ОРУ. Бег в медленном темпе в течение 3 мин. Подвижные игры. | 28.10 |  | ОРУ типа зарядки. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют равномерный бег для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
|  | ***Гимнастика.*** |  |  |  |  | 7 |
| 1. | ТБ на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Повторить элементы акробатики ранее изученные.  Развитие физических качеств. | 11.11 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Руководствуются правилами техники безопасности. Формируют чувство ритма. Анализируют освоенности ранее изученных акробатических элементов. Средствами гимнастики (акробатика) развивают физические качества. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. | 1 |
| 2. | Разучить перестроение  в три шеренги. Ритмическая гимнастика. Сдача кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, гимнастический мост. Прыжки на скакалке за 1 мин. | 18.11 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Осваивают новые компоненты строевых упражнений (формы перестроений). Формируют чувство ритма. Анализируют уровень освоенности техники ранее изученных элементов. Развивают общую выносливость. | 1 |
| 3. | Повторить перестроения в три шеренги. Ритмическая гимнастика. Обучение стойки на руках. Сдача норматива на гибкость. | 25.11 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Анализируют подвижность в суставах, сопоставляют результаты со сверстниками. | 1 |
| 4. | Повторить строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Обучение стойки на руках. Сдача норматива поднимание, опускание туловища за 1 мин. | 02.12 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Помогают сверстникам в освоении новых элементов. Анализируют уровень развития скоростно - силовых способностей, сопоставляют свои результаты со сверстниками. | 1 |
| 5. | СУ. Ритмическая гимнастика. Обучение ст. на руках. Разучивание акробатической комбинации. Сдача норматива сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | 9.12 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Помогают сверстникам в освоении новых элементов. Анализируют уровень развития скоростно - силовых способностей, сопоставляют свои результаты со сверстниками. | 1 |
| 6. | СУ. Ритмическая гимнастика. Обучение ст. на руках. Разучивание акробатической комбинации. Эстафеты | 16.12 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. | 1 |
| 7. | СУ. Ритмическая гимнастика. Обучение ст. на руках. Сдача акробатической комбинации на оценку. Подвижные игры. | 23.12 |  | Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа, анализируют результаты освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
|  | ***Подвижные игры.*** |  |  |  |  | 10 |
| 1. | Т.Б при занятиях подвижными играми. СУ. ОРУ. Обучение верхней передачи мяча в парах. Обучение работы в основной стойке в/в с мячом над головой. | 13.01 |  | Ведение мяча в движении. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. | 1 |
| 2. | СУ.ОРУ. Обучение верхней передачи мяча в парах. Обучение работы в основной стойке в/в с мячом над головой. Эстафеты с мячом. | 20.01 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Используют эстафеты для совершенствуют навыков обращения с мечом. | 1 |
| 4. | СУ.ОРУ. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передачи и ловли мяча в парах и тройках в движении. | 27.01 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют совместную игровую деятельность для совершенствования техники передач мяча. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Сдача на оценку передачи мяча в парах и ведение мяча в движении. Эстафеты | 03.02 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют уровень освоенности техники передачи мяча и ведении мяча, сопоставляют свои результаты со сверстниками. | 1 |
| 7. | СУ.ОРУ в кругу. Подвижные игры. | 10.02 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 8. | СУ.ОРУ с мячом. Подвижные игры. | 17.02 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений, совершенствуют навык владения мычом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 9. | СУ.ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. | 24.02 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений, совершенствуют навык отталкивания ногами от опоры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 10. | СУ.ОРУ в движении. Подвижные игры. | 02.03 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 |
| 11 | СУ.ОРУ. Игры на внимание | 09.03 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 12. | СУ.ОРУ. Игры на внимание (ч.2) | 16.03 |  | Ведение мяча в движении. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  | 8 |
| 1. | ТБ на уроках л/а. Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.  ОРУ без предмета.  Повторить высокий и низкий старт. Повторить прыжки в длину с места. | 30.03 |  | Повторить технику метания мяча. | Усваивают правила соревнований в беге. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. Демонстрируют технику высокого старта и прыжка в длину с места. | 1 |
| 2. | СУ. ОРУ. Прыжки в длину  места.Бег 30м.Подвижные игры.  Развитие физических качеств. | 6.04 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Применяют ОРУ для развития физических качеств. | 1 |
| 3. | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива бег 30 м. Прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. | 13.04 |  | Повторить технику метания мяча. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют бег на короткие дистанции для развития скоростно - силовых способностей. демонстрируют технику прыжка в длину с места. | 1 |
| 4. | Ходьба и бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предмета. Сдача норматива прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. Бег 1000м | 20.04 |  | Повторить технику метания мяча. | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. демонстрируют результативность техники прыжка в длину с места. Используют равномерный бег для развития выносливости. | 1 |
| 5. | СУ. ОРУ . Обучение метанию мяча. Сдача норматива бег 1000м. Игры на внимание. | 27.04 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику метания малого мяча разными способами. Анализируют уровень освоенности техники бега. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 |
| 6. | СУ. ОРУ. Обучение метанию мяча. Бег 1500м без учета времени. | 04.05 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику метания малого мяча. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. | 1 |
| 7. | СУ. ОРУ. Обучение метанию мяча. Бег в медленном темпе в течение 3 мин. Подвижные игры. | 11.05 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику метания малого мяча. Используют равномерный бег для развития общей выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности | 1 |
| 8. | СУ. ОРУ. Сдача норматива метание мяча. | 18.05 |  | Повторить технику метания мяча. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику метания малого мяча, анализируют свои результаты с результатами сверстников | 1 |
| 9. | СУ. ОРУ. Игры на развитие координационных способностей | 25.05 |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 9. |