# Рабочая программа по физической культуре

# на 2017-2018 учебный год

**Предмет**:физическая культура. 1 класс.

**Учитель: Шеховцова Т.А.**

**Система обучения:** традиционная.

**Программа:** Планета Знаний. Музыка. Т.И.Бакланова. Традиционная система. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2011г.

**Количество часов в неделю по программе 3**

**Количество часов в неделю по учебному плану 3**

**Количество часов в год 99**

# Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре

**Нормативная и правовая база:**

* Закон Российской Федерации «Об образовании»
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ( утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009г., регистрационный номер 17785) с изменениями ( утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный номер 19707);
* СанПиН 2.4.2.2821-10 « санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993)
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утвеждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Миюсте России 2 февраля 2011г., регистрационный номер 19676)
* Приказ комитета образования ЕАО № 331 о 2012 г. « Об утверждении регионального базисного плана на 2012-2013 учебный год для общеобразовательных учреждений ЕАО»
* Приказ № 121 «Об утверждении рабочих программ от 31.08.2012 г»

Программа направлена на реализацию **цели**  - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

***Оздоровительная задача***

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, ин-•-.актуальное, эмоциональное, социальное), **о** физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
2. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Образовательная задача***

1. Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
2. Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
3. Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
4. Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

***Воспитательная задача***

1. Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Общая характеристика программы**

В программе Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативно­го компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Структура программы**

**Основы знаний о физической культуре**

***История*** возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и на­выками. ***Понятия*** «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здо­ровья человека. Основные способы передвижений человека. ***Правила*** поведения на уроках физической культуры. ***Сведе­ния*** о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. ***Характеристика*** основных физических качеств. ***Подвиж­ные*** и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года) *Самостоятельные занятия.*** Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простей­ших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

***Организующие команды и приёмы:*** строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размы­кание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выпол­нение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба:*** свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

***Бег:*** медленный равномерный, бег с ускорением, челноч­ный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исход­ных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

***Прыжки:*** на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную непо­движную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

***Метание малого мяча*** в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски:*** набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Акробатические упражнения:*** группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание че­рез гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамей­ке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (пристав­ной, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка**

***Организующие команды и приёмы:*** Переноска лыж и па­лок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. ***Спосо­бы передвижений на лыжах:*** ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. ***Повороты*** переступанием на месте. ***Спуск*** в основной стойке. ***Подъём*** ступающим и скользя­щим шагом. ***Торможение*** палками и падением.

**Подвижные игры**

***На материале лёгкой атлетики:*** «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, воро­ны », « Планеты », « Третий лишний ».

***На материале гимнастики с основами акробатики:*** «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

***На материале лыжной подготовки:*** «Воротца», «Букси­ры», «Кто дальше?».

***На материале спортивных игр:*** выполнение заданий с элементами спортивных игр.

***Национальные игры:*** русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», да­гестанская народная игра «Подними платок».

**Требование к результатам**

***Личностные*** результаты: научатся: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

могут быть сформированы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные*** результаты: научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

задавать вопросы с целью получения нужной информации; учитывать мнение партнёра, аргументировано критиковать допущенные ошибки, обосновывать своё решение; выполнять свою часть обязанностей в ходе групповой работы, учитывая общий план действий и конечную цель; задавать вопросы с целью планирования хода решения задачи, формулирования познавательных целей в ходе проектной деятельности.

***Предметные*** результаты: дети научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Кол-во**  **часов** | | | | | **Тип**  **урока** | | | | | **Элементы содержания** | | | | **Требования к уровню**  **подготовки учащихся** | | | | | | | **Вид**  **контроля** | | | | | **УУД** | | | | **Дата проведения** | |
| **План.** | **Факт** |
| 1 | 2 | | 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | 6 | | | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | 9 | 10 |
| ***1 четверть –* 24ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Знания о физической культуре(4ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1. | Правила по ТБ на уроках. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. | | | 1 | | | | |  | | | | | | | Знакомство с понятием «физическая культура» | | | | Уметь:  - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  -определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | | | | | Текущий | | | | | Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие.  Изучить правила поведения на уроках.  Выполнять построения в шеренгу и колонну.  Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.   Развитие познавательной активности: получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).  Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. | | |  |  |
| 2. | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. | | | 1 | | | | |  | | | | | | | Формирование представлений о возникновении первых соревнований. | | | | Знать:  - возникновение первых соревнований  Уметь:  - понимать значение физической культуры в жизни человека. | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 3. | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. | | | 1 | | | | |  | | | | | | | Формирование представлений об основных способах передвижения. | | | | Уметь:  - правильно передвигаться | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 4. | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). | | | 1 | | | | |  | | | | | | | Формирование физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | | | | Уметь:  - выполнять упражнения, развивающие силу, быстроту, выносливость. | | | | | Текущий | | | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. . | | | | 1 | | | | | | |  | | | Учить моделировать сочетание различных видов ходьбы | | | | | | Знать:  - различные виды ходьбы  Уметь  -ходить под счёт | | Текущий | | | | | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок  Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.  Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние  Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений.  Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.  Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.  Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений  дыхательной гимнастики  Осваивать бег по пресеченной местности.  Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции  Осваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега. | | | | |  |  |
| 6. | Сочетание различных видов ходьбы. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умений правильного положения рук и длину шага при ходьбе | | | | | | Уметь:  - использовать положение рук и длину шага во время ходьбы | | Текущий  **Стартовый контроль:** **бег 30 м.** | | | | |  |  |
| 7. | Бег и его разновид­ности. Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование представлений о различных видах бега | | | | | | Уметь:  - различать разные виды бега,  - менять направление во время бега | | Текущий | | | | |  |  |
| 8. | Бег с преодолением препятствий. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование представлений о беге с преодолением препятствий | | | | | | Знать:  - понятие «бег с преодолением препятствий»  - правила бега с преодолением препятствий  Уметь:  - бегать с высокого старта  - бегать, преодолевая препятствия | | Текущий  **Стартовый контроль: прыжок в длину с места** | | | | |  |  |
| 9. | Бег по размеченным участкам дорожки. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование представлений о беге по размеченной дорожке | | | | | | Знать:  - правила бега по размеченным дорожкам  Уметь:  - применять правила при беге | | Текущий | | | | |  |  |
| 10. | Челночный бег. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование первоначальных представлений о челночном беге | | | | | | Знать:  - понятие «челночный бег»  - правила челночного бега  Уметь:  - применять правила на практике | | Текущий  **Стартовый контроль: подтягивание.** | | | | |  |  |
| 11. | Эстафетный бег. Медленный бег до 3 мин. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Закрепление представлений о различных видах бега. | | | | | | Знать:  - понятие «эстафетный бег»  Уметь:  - правильно бегать и чередовать бег с ходьбой | | Текущий | | | | |  |  |
| 12. | Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Стартовый контроль: 6-минутный бег. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умения  бегать по слабопересечённой местности | | | | | | Уметь:  - бегать по слабопересечённой местности | | Текущий | | | | |  |  |
| 13. | Бег с ускорением. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умения выполнять разнообразные способы передвижения бегом | | | | | | Знать:  - понятие «бег с ускорением"  Уметь**:**  - бегать с ускорением | | Текущий | | | | |  |  |
| 14. | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперед. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умения выполнять прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90º, с продвижением вперед. | | | | | | Уметь:  - прыгать на одной и двух ногах с поворотом на 90º, с продвижением вперед | | Текущий | | | | | Осваивать различные виды прыжков, правила их  выполнения. Развитие прыгучести.  Описывать технику выполнения прыжков.  Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.  Описывать технику выполнения.  Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.  Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию  Освоить технику выполнения высокого старта.   Продемонстрировать скоростно-силовые способности.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива.  Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. | | | | |  |  |
| 15. | Прыжки в длину с места. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Знакомство с понятием «прыжок в длину с места». | | | | | | Знать:  - понятие «прыжок в длину с места»  Уметь:  - прыгать в длину с места | | Индивидуальный  **Стартовый контроль:** **челночный бег 3х10 м.** | | | | |  |  |
| 16. | Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  . | | | | 1 | | | | | | |  | | | Знакомство с понятием «прыжок в длину с разбега  приземлением на обе ноги» | | | | | | Знать:  - понятие «прыжки в длину с разбега»  Уметь:  - правильно выполнять прыжок | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 17. | .Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. Короткая дистанция. Бег на скорость | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умения выполнять бег на скорость на короткие дистанции. | | | | | | Знать: - понятие «бег на скорость».  Уметь:  - проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на данную дистанцию | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 18. | Высокий старт с последующим ускорением | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умения выполнять бег с высокого старта с последующим ускорением. | | | | | | Знать: - понятие «бег с высокого старта».  Уметь:  - проявлять качества силы и выносливости при выполнении контрольного норматива | | Индивидуальный  **Сдача контрольного норматива** **на скоростно-силовые способности** (прыжок в длину с места). | | | | |  |  |
| 19. | Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель». | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умения демонстрировать выносливость при выполнении бега. | | | | | | Уметь:  - бегать на выносливость | | Текущий | | | | |  |  |
| 20. | Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). | | | | 1 | | | | | | |  | | | Проверить знания и умения полученные на уроках по теме «Бег» | | | | | | Уметь:  - демонстрировать выносливость при беге на короткие дистанции | | Групповой | | | | |  |  |
| 21. | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Проверить умения контрольного норматива на выносливость | | | | | | Уметь:  - демонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива | | Текущий  **Сдача контрольного норматива на выносливость** (6-ти минутный бег). | | | | |  |  |
| 22. |  | | | | 1 | | | | | | |  | | | Проверить на выносливость. | | | | | | Уметь:  - демонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива | | Посменный  **Эстафеты с бегом на скорость.** | | | | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | | | |  |  |
| 23. | Урок – соревнование «Мы спортивные ребята». | | | | 1 | | | | | | |  | | | Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки» | | | | | | Уметь:  - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | | Групповой | | | | |  |  |
| 24. | Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». | | | | 1 | | | | | | |  | | | Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки» | | | | | | Уметь:  - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | | Поточный  **Контроль: наклон вперед из положения сидя.** | | | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25. | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. История развития гимнастики.  Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование первоначальных представлений о истории развития гимнастики, о строевых командах. | | | | | | Знать:  - строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Уметь:  - выполнять упражнения по строевой подготовке | | | | | Текущий | | | | | Иметь представление об истории развития гимнастики. Участвовать в беседе.  Соблюдать правила поведения на уроке гимнастики.  Следовать инструкциям учителя.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.  Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Разучить и выполнять упражнения на координацию движений.  Составлять самостоятельно режим дня.  Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.  Применять навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. Участвовать в беседе о гигиене.  Работать с информацией о спортивных видах гимнастики.  Осваивать технику выполнения:  кувырка вперед в упор присев, гимнастического моста из положения лежа на спине, стойки на лопатках,  упражнений на гимнастической скамейке, стенке,  перелезания через гимнастического козла,  перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении данных упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении данных упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах в группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Освоить различные виды шагов танцевального характера.  Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении  Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную, вертикальную цель. Согласовывать действия партнёров в игре.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов». | |  |  |
| 26 | Осанка человека. Подвижная игра «Запрещённое движение». | | | | 1 | | | | | | |  | | | Дать представление о правильной  осанке человека. | | | | | | Знать:  - отличия хорошей и плохой осанки.  Уметь:  - правильно ходить | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 27. | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование первоначальных представлений о группировке, перекатах в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | | | | | | Знать:  - понятия «группировка», «перекаты»  Уметь:  - группироваться и выполнять перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 28. | Режим дня школьника. Кувырок вперед в упор присев. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование первоначальных представлений о режиме дня школьника, о технике выполнения:  кувырка вперед в упор присев. | | | | | | Уметь:  - выполнять  кувырок вперед в упор присев. | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 29. | Спортивные виды гимнастики Гимнастический мост из положения лежа на спине. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование первоначальных представлений о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная,  акробатическая, командная).технике выполнения: гимнастического моста из положения лежа на спине. | | | | | | Знать:  -  Уметь:  - выполнять гимнастический мост из положения лежа на спине.  . | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 30. | Физкультурные минутки Стойка на лопатках. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование первоначальных представлений о физкультурных минутках, о технике выполнения: стойки на лопатках. | | | | | | Уметь:  - выполнять стойку на лопатках | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 31. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование первоначальных представлений о технике ходьбы по гимнастической скамейке, повороты на 90º. | | | | | | Знать:  - понятие «стойка на носках на одной ноге»  Уметь:  - выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на 90º. | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 32. | Утренняя гимнастика Передвижения по гимнастической стенке. Метание в вертикаль­ную цель. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Познакомить с пользой утренней гимнастики.  Формирование представлений о технике передвижения по гимнастической стенке. | | | | | | Уметь:  - правильно передвигаться по гимнастической стенке,  - метать в вертикальную цель | | | | | Групповой | | | | |  |  |
| 33. | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование представлений о технике лазания по гимнастической скамейке | | | | | | Уметь:  - выполнять гимнастические упражнения на скамейке. | | | | | Групповой | | | | |  |  |
| 34. | Перелезание через гимнастического коня. Метание в горизонтальную цель. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умений перелезания через гимнастического коня | | | | | | Знать:  - понятие «спортивный конь»  .Уметь:  - выполнять перелезание через коня,  - выполнять метание в горизонтальную цель | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 35. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Закрепление знании и выработка умений при преодолении полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | | | | | | Уметь:  - проявлять качества силы, координации и выносливости при преодолении полосы препятствий | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 36. | Как правильно ухаживать за своим телом. Акробатические комбинации. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование представления о личной гигиене  школьника.  Закрепление знании и выработка умений при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | | | | | | Уметь:  - правильно ухаживать за своим телом,  - правильно выполнять акробатические упражнения и комбинаций. | | | | | Групповой | | | | |  |  |
| 37. | Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умений выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении | | | | | | Уметь:  - выполнять шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 38. | Общеразвивающие  упражнения с гимнастической палкой. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Формирование умений выполнять упражнения с гимнастической палкой | | | | | | Знать:  - понятие «гимнастическая палка».  Уметь:  - выполнять упражнения с гимнастической палкой | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 39. | Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. | | | | 1 | | | | | | |  | | | Закрепление знаний при выполнении общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки | | | | | | Уметь:  - самостоятельно выполнять упражнения на формирование правильной осанки | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 40. | Эстафета «Веселые старты». | | | | 1 | | | | | | |  | | | Обобщение и закрепление знаний при проведении соревнований | | | | | | Уметь:  - соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов». | | | | | Групповой | | | | |  |  |
| 41. | Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.. | | | | 1 | | | | |  | | | | Закрепление и совершенствование умений бегать при игре. | | | | | | | | Уметь:  - выполнять беговые упражнения | | | Текущий | | | | | | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Проявлять выносливость, качества силы, быстроты и координации при выполнении бега, бросков, быстроту и ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать технику прыжковых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | |  |  |
| 42. | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. | | | | 1 | | | | |  | | | | Закрепление и совершенствование умений развивать скоростные способности при игре | | | | | | | | Уметь:  - проявлять выносливость, быстроту при выполнении бега. | | | Текущий | | | | | |  |  |
| 43. | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках | | | | 1 | | | | |  | | | | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках при игре | | | | | | | | Уметь:  - выполнять прыжковые упражнения | | | Текущий | | | | | |  |  |
| 44. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | | | | 1 | | | | |  | | | | Закрепление и совершенствование умений метать на дальность и точность при игре | | | | | | | | Уметь:  - выполнять метание на дальность и точность | | | Текущий | | | | | |  |  |
| 45. | Упражнения на внимание. | | | | 1 | | | | |  | | | | Формирование умений проявлять координацию при выполнении упражнений. | | | | | | | | Уметь:  - проявлять внимание при выполнении подвижных игр. | | | Текущий | | | | | |  |  |
| 46. | Упражнения на ловкость и координацию. | | | | 1 | | | | |  | | | | Учить различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. | | | | | | | | Уметь:  - проявлять ловкость и координацию при выполнении подвижных игр. | | | Текущий | | | | | |  |  |
| 47. | Ведение и остановка  мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | | | | 1 | | | | |  | | | | Формирование знаний о ведении и остановки  мяча. | | | | | | | | Уметь:  - правильно вести и по команде остановить мяч | | | Индивидуальный | | | | | |  |  |
| 48. | Спортивный марафон «Внимание, на старт». | | | | 1 | | | | |  | | | | Проверить знания и умения по теме «Подвижные и спортивные игры» | | | | | | | | Уметь:  - проявлять выносливость, качества силы, быстроты и координации при выполнении бега, бросков, быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | | Текущий | | | | | |  |  |
| ***3 четверть – 27 ч.***  **Лыжная подготовка (24ч.)**  Лёгкая атлетика и подвижные игры (3ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  История возникновения лыж. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначальных умений об истории возникновения  лыж.  Познакомить с правилами поведения  на уроках по лыжной подготовке. | | | Знать:  - технику безопасности при работе с лыжами  - историю возникновения лыж | | | | | | | | Текущий | | | | | Участвовать в беседе об истории лыж.  Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять полученные знания для правильной переноски лыж.  Описывать технику хождения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике: надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага;  поворота переступанием;  подъема лесенкой;  спуска с горы;  передвижения по лыжне.  Проявлять выносливость, координации при выполнении упражнений при работе с лыжами. Осваивать технику:  надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага;  поворота переступанием;  подъема лесенкой;  спуска с горы;  передвижения по лыжне.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. |  |  |
| 50. | Как приготовиться к урокам на лыжах. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование умений правильно готовиться к урокам лыжной подготовки | | | Уметь:  - правильно готовиться к урокам на лыжах | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 51. | Основные способы передвижения на лыжах. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование умений передвигаться на лыжах различными способами | | | Знать:  - основные способы передвижения на лыжах | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 52. | Обучение техники надевания и переноски лыж | | | | | 1 | | | |  | | | | | | .Формирование умений надевать и переносить лыжи | | | Уметь:  - надевать и переносить лыжи | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 53. | Обучение техники скользящего шага. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначальных умений выполнять ступающий шаг. | | | Знать:  - требования к температурному режиму.  Уметь:  - передвигаться скользящим шагом с палками | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 54. | Обучение техники ступающего шага. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | . Формирование первоначальных умений выполнять ступающий шаг. | | | Знать:  - особенности дыхания  Уметь:  - выполнять ступающий шаг без палок. | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 55. | Обучение техники скользящего шага с палками | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование умений выполнять скользящий шаг с палками. | | | Уметь:  - выполнять скользящий шаг с палками. | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 56. | Учет техники ступающего и скользящего шага. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Проверка знаний и умений выполнять ступающий и скользящий шаг. | | | Уметь:  - выполнять ступающий, скользящий шаг без палок, с палками. | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 57. | Обучение техники поворота переступанием вокруг пяток. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначальных умений техники поворота переступанием | | | Знать:  - значение занятий лыжами для укрепления здоровья. | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 58. | Совершенствование техники поворота переступанием вокруг пяток | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Закрепление умений выполнять поворот переступанием | | | Уметь:  -выполнять переступание с поворотом на лыжах | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 59 | Обучение техники подъема в уклон | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначальных умений технике подъема в уклон | | | Уметь:  - выполнять подъем в уклон | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 60. | Обучение техники подъёма лесенкой. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначального понятия «лесенка», умений выполнять подъем лесенкой. | | | Знать:  -понятие «лесенка».  Уметь:  - выполнять подъём  лесенкой | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 61. | . Обучение техники подъёма елочкой. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначального понятия «ёлочка»; умений выполнять подъем ёлочкой. | | | Знать:  -понятие «ёлочка».  Уметь:  - выполнять подъём  ёлочкой | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 62 | Совершенствование техники подъёма елочкой, лесенкой. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Закрепление понятий «лесенка», «ёлочка»; умений выполнять подъем лесенкой и ёлочкой. | | | Знать:  -понятия «лесенка», «ёлочка».  Уметь:  - выполнять подъём лесенкой, ёлочкой | | | | | | | | Групповой | | | | |  |  |
| 63. | Основная стойка лыжника. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначального понятия о стойке лыжника. | | | Знать:  - понятие «стойка лыжника»  Уметь:  - выполнять стойку лыжника | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 64. | Обучение техники спуска с пологого склона. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование умений выполнять спуск с пологого склона | | | Знать:  - понятие «пологий склон».  Уметь:  - выполнять спуск с пологого склона | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 65 | Совершенствование техники спуска с пологого склона. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Закрепление  умений выполнять спуск с пологого склона | | | Уметь:  - выполнять спуск с пологого склона | | | | | | | | Групповой | | | | |  |
| 66. | Обучение техники поворота переступанием вокруг носков лыж. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначальных умений повороту переступанием вокруг носков лыж. | | | Уметь:  - выполнять поворот переступанием вокруг носков лыж. | | | | | | | | Индивидуальный | | | | | Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя.  Иметь представление о физических качествах человека. Участвовать в беседе о физических качествах человека.  Характеризовать показатели физического развития.  Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств.  Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.  Осваивать технику метания на дальность.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств.  Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. |  |  |
| 67. | Обучение техники  торможения палками. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначальных умений выполнять торможение палками | | | Уметь:  - выполнять торможение палками | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 68. | Обучение техники  торможения падением. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Формирование первоначальных умений выполнять торможение падением. | | | Уметь:  - правильно выполнять торможение падением | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 69. | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Закрепление изученных способов передвижения на лыжах. | | | Знать:  - различные способы передвижения на лыжах.  Уметь:  - проходить дистанцию до 1 км. | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 70. | Совершенствование изученных способов торможения на лыжах | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Закрепление изученных способов торможения на лыжах | | | Знать:  - различные способы торможения на лыжах.  Уметь:  - тормозить палками и падением. | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 71. | Совершенствование техники спусков и подъёмов. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Закрепление умений выполнять спуск и подъём с горы. | | | Уметь:  - выполнять подъем и спуски под уклон | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 72. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Закрепление умений выполнять передвижение по лыжне | | | Уметь:  - передвигаться по лыжне скользящим шагом | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 73. | Общеразвивающие  упражнения с гимнастической палкой. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Закрепление умений выполнять упражнения с гимнастической палкой | | | Знать:  - понятие «гимнастическая палка».  Уметь:  - выполнять упражнения с гимнастической палкой | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 74 | Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. | | | | | 1 | | | |  | | | | | | Закрепление знаний при выполнении общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки | | | Уметь:  - самостоятельно выполнять упражнения на формирование правильной осанки | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 75. | Резервный урок | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 76. | | Техника безопасности на уроках. Закаливание организма. | | | | |  | | | |  | | | | | Формирование первоначальных представлений о закаливании организма. | | Знать:  - о закаливающих процедурах  Уметь:  - самостоятельно выполнять закаливающие процедуры | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 77. | | Бег из различных исходных положений. | | | | |  | | | |  | | | | | Закрепление умений бегать из различных исходных положений | | Уметь:  - бегать из различных исходных положений | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 78. | | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | | | | | 1 | | | |  | | | | | Формировать первоначальных умений выполнять прыжок в высоту с места толчком двух ног | | Уметь:  - выполнять прыжок в высоту с места толчком двух ног | | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 79. | | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | | | | | 1 | | | |  | | | | | Формировать первоначальных умений выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги | | Уметь:  - выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги | | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 80.. | | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | | | | 1 | | | | |  | | | | | Формировать первоначальных умений выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту | | Уметь:  - выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту | | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 81. | | Физические качества человека. | | | | 1 | | | | | КУ | | | | | Формировать представление о физических качествах человека | | Знать:  -  Уметь: | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 82. | | Развитие физических качеств Игра «Попади в обруч». | | | | 1 | | | | | КУ | | | | | Формировать представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств | | Знать:  - об физических упражнениях, развивающих физические качества.  Уметь:  -выполнять упражнения, направленные на развитие определённых физических качеств | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 83. | | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | | | | 1 | | | | | КУ | | | | | Формировать умения выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие силы | | Уметь:  - правильно спрыгивать и запрыгивать. | | | | | | | | | Групповой | | | | |  |  |
| 84. | | Спортивные игры. | | | | 1 | | | | | УЗЗВУ | | | | | Формировать представление о спортивных играх как об игре команды. | | Знать  – различие спортивных игр от подвижных  Уметь:  - взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 85. | | Метание теннисного мяча на дальность. | | | | 1 | | | | | КУ | | | | | Формировать умения выполнять метание теннисного мяча на дальность | | Уметь:  - выполнять метание теннисного мяча на дальность | | | | | | | | | Групповой | | | | |  |  |
| 86. | | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | | | | 1 | | | | | КУ | | | | | Формировать умения выполнять метание теннисного мяча на заданное расстояние | | Уметь:  - выполнять метание теннисного мяча на заданное расстояние | | | | | | | | | Групповой | | | | |  |  |
| 87. | | Положение — «высокий старт». | | | | 1 | | | | | УКИЗ | | | | | Формирование первоначальных представлений о положении — «высокий старт» | | Знать:  - понятие «положение — «высокий старт»  Уметь:  - выполнять «высокий старт» | | | | | | | | | Групповой | | | | |  |  |
| 88. | | Бег на 30 м. | | | | 1 | | | | | УПОКЗ | | | | | Оценка техники бега на 30м. | | Уметь  -правильно брать старт,  - бегать на 30 м. | | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 89. | | Обучение техники прыжка в высоту через резинку | | | | 1 | | | | | УИПЗЗ | | | | | Формирование первоначальных представлений о технике прыжка в высоту через резинку | | Знать  - технику прыжка в высоту через резинку  Уметь:  -прыгать в высоту через резинку | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 90. | | Обучение техники прыжка в длину с места. | | | | 1 | | | | | УИПЗЗ | | | | | Формирование первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места. | | Знать:  - технике прыжка в длину с места  Уметь:  - прыгать в длину с места | | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 91. | | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | | | | 1 | | | | | УСЗЗ | | | | | Закрепление первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места | | Уметь:  - прыгать в длину с места | | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 92. | | Обучение техники метания мяча в цель. | | | | 1 | | | | | УИПЗЗ | | | | | Формирование первоначальных представлений о технике метания мяча в цель. | | Знать:  - понятие «метания мяча в цель»  Уметь:  - метать мяч в цель. | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 93 | | Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности | | | | 1 | | | | | УПОКЗ | | | | | Оценка умения выполнять бег с высокого старта с последующим ускорением, подтягивание, отжимание.. | | Уметь:  - проявлять качества силы и выносливости при выполнении контрольного норматива | | | | | | | | | Индивидуальный | | | | |  |  |
| 94. | | Эстафетный бег. Медленный бег до 3 мин. | | | | 1 | | | | | УПОКЗ | | | | | Закрепление умений выполнять различные виды бега. | | Уметь:  - правильно бегать и чередовать бег с ходьбой | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 95. | | Элементы спортивных игр. Подвижная игра «Пингвин с мячом» | | | | 1 | | | | | КУ | | | | | Закрепление умений выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. | | Знать:  - элементы спортивных игр. | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 96 | | Совершенствование элементов спортивных игр. | | | | 1 | | | | | КУ | | | | | Закрепление умений выполнять элементы спортивных игр. | | Уметь:  - элементы спортивных игр | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 97. | | Подвижные игры и эстафеты. | | | | 1 | | | | | КУ | | | | | Закрепление умения взаимодействовать в парах и группах при выполнении игр и эстафет. | | Уметь:  - взаимодействовать в парах и группах при выполнении игр и эстафет. | | | | | | | | | Текущий | | | | |  |  |
| 98.-99 | | Резервные уроки | | | | 2 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | | | | | |  | | | | |  |  |