**Учебно-тематическое планирование для 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Раздел**  **программы** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Тип урока** | **Виды учебной деятельности** | **Виды контроля** | **Планируемые результаты освоения материала** | **домашнее**  **задание** | **Дата проведения** | |
| 1. | **1. Знания о**  **Физической культуре** | Ф.К. как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека .  Правила предупреждения травматизма | 1 | изучение нового материа-  ла. | **1 четверть -18 час.**  Просмотр слайдов о понятии «физическая культура». Как возникли физические упражнения? Чему обучают на уроках физкультуры?  Правила безопасности на уроках физической культуры. | текущий | **Знать:**  Что такое Ф.К.? Требования по технике безопасности на уроках Ф.К.  **Раскрывать**  положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности | Учебник  стр.8-13 |  |
| 2. | **Легкая атлетика** | Основные формы передвижений – ходьба, бег | 1 | повторение | Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой. Подв. игра «Совушка», «Салки». | текущий | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  **Выполнять**: бег в равномерном темпе. | Бег в равномерном темпе;  Стр.92-93 |  |
| 3. | **Легкая атлетика** | Беговые упражнения ходьба и бег с высоким подниманием бедра; с изменением направления | 1 | контрольный. | Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с ускорениями; с изменением направления движения. Подв. игра «К своим флажкам». | **Тест – бег**  **30 м.** | **Знать:** понятие короткая дистанция,  **Выполнять:** нормативы в беге на 30м. | Бег с макс. скоростью до 60 м |  |
| 4. | **Легкая атлетика** | Основные формы передвижений – ходьба, бег | 1 | совершенствование | Комплекс ОРУ  Бег из разных исходных положений.  Челночный бег 4х9м. Эстафеты. | текущий | **Уметь** выполнять бег с изменением направления | бег с изменением направления;  стр.94-95 |  |
| 5. | **Легкая атлетика** | Основные формы передвижений  прыжки | 1 | повторение | Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. Игра  «Волк во рву», «По кочкам» | текущий | **Уметь**  правильно выполнять основные движения в прыжках. | Прыжки с продвижением вперёд;  стр.96-97 |  |
| 6. | **Легкая атлетика** | Основные формы передвижений  Прыжковые упражнения | 1 | совершенствование | Комплекс ОРУ;  Прыжки в длину с разбега.  Спрыгивание и запрыгивание;  Игра «Через кочки и пенечки» | текущий | **Выполнять** прыжки в длину с разбега | Прыжки в длину с места и разбега. |  |
| 7. | **Легкая атлетика** | Основные формы передвижений.  Прыжки в длину | 1 | контрольный. | Прыжки на одной ноге и на двух на месте. Прыжки в длину с места;  многоскоки (прыжки с ноги на ногу)  Прыжки через препятствия | **Тест – прыжок в длину с места** | **Демонстрировать** технику прыжков в длину с места и разбега  **Выполнять** норматив в прыжках в длину с места | Прыжки через препятствия;  стр.98-99 |  |
| 8. | **Легкая атлетика** | Метание малого мяча  на дальность | 1 | повторение | ОРУ с малым мячом.  Метание в стену.  Метание в парах.  Игра «Кто дальше» | текущий. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений | Метать малые мячи на дальность с места;  стр.100-101 |  |
| 9. | **Легкая атлетика** | Метание мяча в вертикальную цель и горизонтальную цель.  Кроссовая подготовка. | 1 | развивающий | Равномерный бег 6 мин.  Метание мяча.  Игра «Самый меткий» | Тест 6 мин. бег | **Уметь :** пробегать дистанцию без остановок;  метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель | Метать мяч в цель;  стр. 102 |  |  |
| 10. | **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием** | Измерение антропометрических показателей | 1 | Изучение нового материа-  ла | Основные части тела человека. Скелет. Мышцы.  Измерение длины и массы тела. Подвижные игры | текущий | **Знать:** Основные части тела человека. Скелет. Мышцы.  **Уметь:** измерять длину и массу тела. | Учебник  стр.19-23 |  |  |
| 11. | **Подвижные и спортивные игры** | Подвижные игры на  материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; | 1 | совершенствование | Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов.  Подв. игры «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде». | текущий | **Уметь** играть. **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность) | Подвижные игры с бегом;  стр.131 |  |  |
| 12. | **Подвижные и спортивные игры** | Подвижные игры на  материале легкой атлетики | 1 | развивающий | Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов.  Игры «Салки на болоте» «Волк во рву», «Пингвины с мячом». «Точно в мишень» | текущий | **Проявлять** доброжелательность,сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности | Подвижные игры с прыжками и  метанием;  стр.132-133 |  |  |
| 13. | **Подвижные и спортивные игры** | .Подвижные игры с элементами футбола | 1 | обучающий. | ОРУ с мячом;  Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах . Игра в футбол. | текущий | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры футбол  **Выполнять** разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. | Упр. с мячом |  |  |
| 14. | **Подвижные и спортивные игры** | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | развивающий | Подвижные игры: «Перехват», «Точно в ворота», игра в футбол. | текущий | **Уметь** играть и знать правила футбола | играть в футбол |  |  |
| 15. | **Подвижные и спортивные игры** | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | развивающий | ОРУ с мячом.  Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Игры «Мяч соседу», «Перестрелка» | текущий | **Знать** появление мяча, упражнений и игр с мячом  **Уметь** играть в подвижные игры с мячом. Знать правила изученных игр.  **Выполнять** разученные технические приемы | играть в подвижные игры с мячом. Знать правила изученных игр. |  |  |
| 16. | **Подвижные и спортивные игры** | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | развивающий | ОРУ со скакалкой. Игры: «Гонка мячей в колоннах», «Передал -садись», «Попади в цель» | текущий | **Уметь** играть и знать правила игр | Прыжки через скакалку на скорость. |  |  |
| 17. | **Подвижные и спортивные игры** | Подвижные игры с прыжками | 1 | контрольный | Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ со скакалкой;  Прыжки через скакалку на двух ногах  Игры со скакалкой. | **Зачет:** прыжки через скакалку за 30сек. | **Уметь**  выполнять нормативы в прыжках на двух через скакалку на скорость. | Различные виды прыжков через скакалку |  |  |
| 18. | **Подвижные и спортивные игры** | Подвижные игры на дыхание | 1 | развивающий | Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры:  «Шарик», «Поезд», «Пузырь» | текущий | **Уметь:** сочетать текст игр **с** дыханием и движениями | Стр.58-61.  Комплекс дыхательных упражнений |  |  |
| 19. | **1.**  **Знания о физической культуре** | История развития Ф.К.  Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств | 1 | Изучение  нового материала | **2 четверть – 14 часов.**  Возникновение Ф.К.  Развитие Олимпийских игр. Характеристика физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость) | текущий | **Рассказывать** об основных способах передвижения древних людей, **объяснять** значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности;; дать характеристику основных физических качеств. | Стр.13-17 |  |  |
| 20. | **Гимнастика**  **с основами акробатик** | Значение занятий гимнастикой | 1 | Изучение  нового материала | Влияние занятий гимнастикой на организм.Комплекс УГГ.  Виды гимнастики.  Правила безопасности на уроках гимнастики | текущий | **Знать и объяснять** Значение занятий гимнастикой | Комплекс УГГ. |  |  |
| 21. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; | 1 | . Изучение нового материа-  ла. | Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».  Построение в шеренгу и колонну по ориентирам  Игра «По местам*»* | текущий | В**ыполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать** с товарищами при выполнении строевых упражнений | Выполнение команд:  «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», |  |  |
| 22. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | 1 | Изучение нового материа-  ла. | Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»ОРУ с предметами.. Игра «Прыгающие воробушки». | текущий | Уметь выполнять строевые команды | Повороты на месте; повороты прыжком. |  |  |
| 23. | **Гимнастика**  **с основами**  **акробатики** | Строевые упражнения,  акробатические элементы | 1 | комплексный | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя. Игра «Море волнуется» (вид спорта) | текущий | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы | Акробатические упр.  Стр. 118-119 |  | 24 |
| 24. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Строевые упражнения,  акробатические элементы | 1 | совершенствования | Повороты, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ.  Перекаты в группировке назад, боком. Строевые упражнения, стойка на лопатках Упр. на развитие гибкости. Игра «Космонавты» | текущий | **Уметь**: выполнять строевые команды и акробатические элементы | Акробатические упр.  Стр. 118-119 |  |  |
| 25. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Акробатические элементы, стойки и упоры. | 1 | Изучение нового материа-  ла. | Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ  Комбинация из элементов акробатики («Ласточка», перекат назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, переворот в положение лежа на животе, прыжком упор присев, кувырок вперед, назад)  Виды стоек и упоров. Игра «Не ошибись» | текущий | **Называть** основные виды стоек, упоров, седов и др.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения лежа на спине | Кувырок вперед, назад. |  |  |
| 26. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Акробатические элементы, упоры. | 1 | контрольный | Комбинация по акробатике Упр. в упорах лежа, стоя на коленях, лежа на животе  Игра «Тоннель» | зачет | **Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности | Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. |  |  |
| 27. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Опорный прыжок, лазание. | 1 | Изучение нового материала | ОРУ с палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» | текущий | **Уметь** лазать по наклонной скамейке, перелезать через коня. | Стр. 120-121 |  |  |
| 28. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Танцевальные упражнения. | 1 | обучающий | Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой), комплекс ритмических упражнений. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.  игра «Удочка»,  «Зайцы в огороде». | текущий | **Уметь** выполнять танцевальные упражнения,  соблюдать правила в коллективных играх. | Комплекс ритмических упражнений |  |  |
| 29. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Опорный прыжок, лазание | 1 | обучающий | ОРУ в движении.  Лазание по гимнастической стенке.  Перелезание через коня, опорный прыжок на «козла» на колени.  Игра «Фигуры» | текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Перелезания через препятствия |  |  |
| 30. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Висы, лазание | 1 | совершенствование | Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. | текущий | **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазаньяпо гимнастической стенке. | лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны |  |  |
| 31. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Развитие силовых и координационных качеств | 1 | контрольный | Ритмические упражнения.  Упражнение на пресс.  Подтягивание из виса.  Игра «Перетягивание в шеренгах» | тест | **Уметь** выполнять упражнение на пресс и подтягивание | упражнение на пресс и подтягивание на перекладине |  |  |
| 32. | **Гимнастика**  **с основами акробатики** | Развитие силовых и координационных качеств | 1 | контрольный | Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания и опорных прыжков в игровых и соревновательных условиях. | зачет | **Демонстрировать** технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. | Игры с преодолением препятствий |  |  |
| 33. | **1. Знания о физической культуре** | Характеристика основных физических качеств. | 1 | Изучение нового материала | **3 четверть – 20 часов.**  Понятия: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Характеристика и способы их развития. | текущий | **Знать** характеристику основных физических качеств | Стр.151-153 |  |  |
| 34. | **Лыжная подготовка** | Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. | 1 | обучающий | Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Форма одежды лыжника. Передвижение ступающим шагом Игра «Снежки». | текущий | **Уметь** подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Уметь подгонять крепления. | Стр.143-145  ТБ и правила пользования лыжами |  |  |
| 35. | **Лыжная подготовка** | Ступающий шаг без палок и с палками. | 1 | Совер-шенство  вание | Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. | текущий | **Уметь** выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | Передвигаться на лыжах ступающим шагом 500м. |  |  |
| 36. | **Лыжная подготовка** | Попеременный  двухшажный ход | 1 | обучающий | Ступающий шаг.  Скользящий шаг с палками.  Попеременный  двухшажный ход  Игра «Кто дальше?»  Дистанция 500м. | текущий | **Демонстрировать** основную стойку лыжника.  **Демонстрировать** технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции | Скользящий шаг без палок  1 км. |  |  |
| 37. | **Лыжная подготовка** | . Попеременный  двухшажный ход | 1 | совершенствование | Построение. ОРУ.  Скользящий шаг без палок и с палками. Игра «Кто быстрее?» | текущий | **Уметь** выполнять попеременный  Двухшажный ход.  **Иметь**понятие об обморожении. | скользящий шаг с палками, дист.  1 км |  |  |
| 38. | **Лыжная подготовка** | Попеременный  двухшажный ход | 1 | контрольный | Построение. ОРУ.  Оценить технику скользящего шага с палками. Эстафеты на лыжах. | зачет | **Уметь** выполнять попеременный  двухшажный ход | Дист. 1 км на скорость |  |  |
| 39. | **Лыжная подготовка** | Повороты переступанием.  Подъем «лесенкой»  Спуск в основной стойке. Торможение «плугом» | 1 | обучающий | Построение. ОРУ.  Повороты переступанием вокруг пяток.  Основная стойка при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой». Игра «На буксире» | текущий | **Уметь** выполнять повороты переступанием. Подъемы и спуски | Стр. 145  повороты переступанием. Подъемы и спуски |  |  |
| 40. | **Лыжная подготовка** | Повороты переступанием.  Подъемы. Спуск в основной стойке. Торможение «плугом» | 1 | закрепляющий. | Построение. ОРУ.  Повороты переступанием вокруг пяток.  Основная стойка при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», торможение «плугом»,игра «Ворота». | текущий | **Уметь** выполнять повороты переступанием, подъемы, спуски, торможение. | Повороты переступанием, подъемы, спуски, торможение. |  |  |
| 41. | **Лыжная подготовка** | Подъёмы и спуски под уклон. | 1 | контрольный | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Построение. ОРУ.  **Спуск в основной стойке, подъём в гору**, **торможение**. | зачет | **Уметь** выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом.  **Знать** значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания*.* | Стр.143 |  |  |
| 42. | **Лыжная подготовка** | Развитие выносливости | 1 | развивающий | Передвижение скользящим шагом с палками на **дист. 1 км.** | зачет | **Уметь** выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом*.* | Дист. 1 км |  |  |
| 43. | **Лыжная подготовка** | Передвижение на лыжах | 1 | развивающий | Эстафеты линейные, встречные, круговые.  Эстафеты на склоне с элементами подъемов и спусков. | текущий | **Уметь** передавать эстафету. | Дист. 1 км на скорость |  |  |
| 44. | **Лыжная подготовка** | Передвижение на лыжах. | 1 | совершенствование | Построение. ОРУ.  Игры на склоне: «Подними предмет», «Ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» | текущий | **Уметь** передвигаться на лыжах скользящим шагом. | Игры на склоне |  |  |
| 45. | **Самостоятельные занятия** | Занятия по оздоровлению в течение дня | 1 | Изучение нового материала | Составление режима дня. Закаливающие процедуры. Утренняя зарядка. | текущий | **Уметь и выполнять** режим дня, закаливающие процедуры, утреннюю зарядку. | Стр.50,70-74 |  |  |
| 46. | **Самостоятельные наблюдения за физ.разв.** | Контроль за состоянием организма по пульсу | 1 | обучающий. | Измерение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после нагрузки. Упражнения для восстановление ЧСС. | текущий | **Уметь** измерять ЧСС | Измерить ЧСС в покое и после физ. нагрузки,сравнить! |  |  |
| 47. | **Подвижные и спортивные игры** | Игры на основе баскетбола | 1 | развивающий | Игры: «Играй, играй, но мяч не теряй», «Мяч капитану», «Передал -садись», «Мяч соседу» | текущий | **Уметь** : ловить и передавать мяч | Упр. с мячом |  |  |
| 48. | **Подвижные и спортивные игры** | Игры на основе баскетбола | 1 | развивающий | Игры: «Салки с ведением», «Змейка», «Мотоциклисты» | текущий | **Уметь**: выполнять ведение мяча | ведение мяча |  |  |
| 49. | **Подвижные и спортивные игры** | Игры на основе баскетбола | 1 | развивающий | Игры: «Снайпер», «Метко в цель», «Перестрелка» | текущий | **Уметь:**  выполнять бросок по кольцу | Броски в кольцо |  |  |
| 50. | **Подвижные и спортивные игры** | Освоение элементов баскетбола. | 1 | контрольный | Передача, ведение, бросок – выполнить комбинацию.  Подвижные игры«Мяч среднему»,«Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». | зачет | **Уметь**: ловить и передавать мяч, ведение мяча, выполнять бросок по кольцу. | Подвижные игры с мячом. |  |  |
| 51. | **Подвижные и спортивные игры** | Игры на основе баскетбола | 1 | развивающий | Подвижные игры «Мяч среднему», «Птицы, рыбы, звери», «передал - садись» | текущий | **Уметь:** передавать мяч | Подвижные игры с мячом |  |  |
| 52. | **Подвижные и спортивные игры** | Игры на основе баскетбола | 1 | развивающий | Подвижные игры «Метко в цель», эстафеты с мячом | текущий | **Уметь:** ловить и передавать мяч |  |  |  |
| 53. | **1. Знания о физической культуре** | Физическая нагрузка. | 1 | обучающий | **4 четверть -16 часов**  Виды физической нагрузки: объем, интенсивность их влияние на ЧСС. | текущий | **Уметь** измерять ЧСС | Стр.78-79 |  |  |
| 54. | **Подвижные и спортивные игры** | Игры на материале легкой атлетики | 1 | развивающий | Бег 500м.без учета времени.  Игры: «Пятнашки», «Невод», «Болото», «Снайпер» | текущий | **Проявлять** личностные качества и выносливость | бег 500м. |  |  |
| 55-  56. | **Легкая атлетика** | Ходьба и бег | 2 | повторение | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30 м. | текущий | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м. | Бег 30м, 60м. |  |  |
| 57. | **Легкая атлетика** | Ходьба и бег | 1 | контрольный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30м. Игры «День и ночь», «Пятнашки» | **Тест – бег на 30м** | Выполнять норматив в беге на 30м | Прыжки через скакалку. |  |  |
| 58. | **Легкая атлетика** | Прыжки в высоту. | 1 | повторение | ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в высоту через планку с прямого разбега; игра «Прыжок за прыжком» | текущий | **Уметь** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжки через препятствия. |  |  |
| 59. | **Легкая атлетика** | Прыжки | 1 | контрольный | Прыжковые упр.; прыжок в длину с места на результат; прыжок в высоту с прямого разбега; игра «Парашютисты» | **Зачет: прыжок в высоту** | Показать учебный норматив в прыжках в высоту | Прыжки с поворотом и по разметкам. |  |  |
| 60-  61. | **Легкая атлетика** | Метание | 2 | повторе  ние | Бег в равномерном темпе 1 км.; метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель; Игра «Самый меткий» | текущий | **Уметь** метать мяч в цель | Метание мяча в цель.  Стр.100-101 |  |  |
| 62. | **Легкая атлетика** | Метание.  Развитие скоростных качеств | 1 | контрольный. | ОРУ с набивными мячами; метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше»; Круговые эстафеты. | **Зачет:** ;**метание малого мяча на дальность-** | **Уметь** метать мяч на дальность. | Упр. стр 102 |  |  |
| 63-  64. | **Самостоятельные занятия** | Развитие основных физических качеств | 2 | развивающий | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости | текущий | **Знать и выполнять** упражнения для развития физических качеств. | Стр.151-152 |  |  |
| 65. | **Самостоятельные наблюдения за подготовленностью** | Измерение показателей физической подготовки | 1 | обучающий | Измерение показателей: прыжок в длину с места;  Челночный бег 3х10, подтягивание, наклон вперед из положения сидя. | контрольный | **Знать** способы определенияпоказателей физической подготовки | Измерить гибкость: наклон вперед из положения сидя. |  |  |
| 66. | **Физкультурнооздоровительная деятельность** | Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие физических качеств | 1 | обучающий | Упражнения для глаз. Звуковая дыхательная гимнастика. Упражнения: смешанные упоры; передвижения боком в упоре лежа.; ногами вперед в упоре сзади, в упоре сзади спиной вперед.. | текущий | **Знать и выполнять** упражнения для коррекции зрения, укрепления органов дыхания. **Развивать** скоростно – силовые качества. | упражнения для коррекции зрения, укрепления органов дыхания |  |  |
| 67. | **Самостоятельные игры и развлечения** | Правила безопасности на воде.  Подвижные игры и их организация | 1 | развивающий | Правила безопасности на воде.(показ слайдов)  Игры на свежем воздухе. Одежда для игр на спортивной площадке.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий*.* Подвижные игры и их организация. Игры по выбору детей. | текущий | **Знать:** правила безопасности на воде.  **Рассказывать** о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий  **Уметь**: организовывать игры | Выполнять требования ЗОЖ. |  |  |
| 68. | **Эстафеты** | Эстафеты с элементами бега | 1 | развивающий | ОРУ.Эстафеты линейные, встречные, круговые. | развивающий | **Уметь:** передавать эстафету |  |  |  |