Тематическое планирование

1. К Л А С С

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Кол.  уроков | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  | **Легкая атлетика** | 19 |  |  |  |  |
| 1 | Ходьба и бег | 7 | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Когда и как возникла физическая культура. Ходьба под счет. Построение в шеренгу. Подвижная игра. | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Учатся строиться в шеренгу по команде, ходить под счет. |  |  |
| 2 | Ходьба и бег. |  | Что такое физическая культура. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках, обычная. Обычный бег. Развитие скоростных качеств и координации. Подвижная игра. | Раскрывают понятие « Физическая культура» и анализируют положительное влияние ее на укрепление здоровья и развитие человека. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Ходьба и бег. |  | Личная гигиена, правила ее соблюдения. Обычный бег. Бег с ускорением. Понятие короткая дистанция.Бег на скорость, бег на выносливость.Подвижная игра «Кто быстрее ». | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены, отвечают на вопросы. Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности |  |  |
| 4 | Ходьба и разновидности бега. |  | Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Разновидности ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Кто быстрее». | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| 5 | Ходьба и бег |  | Высокий старт. Бег на 30м.ОРУ. Развитие скоростных качеств и координационных способностей. Подвижная игра. | Правильно выполняют основные движения в беге и ходьбе, при выполнении ОРУ. |  |  |
| 6 | Бег |  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра. | Учатся бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью. |  |  |
| 7 | Бег |  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра. | Учатся бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью. |  |  |
| 8 | Прыжки | 4 | Спортивная одежда и обувь, требования и рекомендации по уходу .Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на месте на одной и на двух ногах , с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед. Подвижная игра. | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |  |  |
| 9 | Прыжки |  | Прыжки в длину с места с приземлением на обе ноги. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра « Зайцы в огороде» | Учатся выполнять прыжки в длину с места. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |  |  |
| 10 | Прыжки |  | Прыжки в длину с места с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра. | Учатся правильно приземляться, выполнять прыжок в длину с места. |  |  |
| 11 | Прыжки |  | Прыжки с преодолением препятствий, прыжки со скакалкой. Подвижная игра. | Учатся правильно выполнять прыжки . учатся прыжкам со скакалкой. Закрепляют в играх навыки прыжков. |  |  |
| 12 | Метание | 3 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Метание малого мяча на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Эстафеты. | Описывают технику выполнения метательного упражнения, осваивают ее самостоятельно |  |  |
| 13 | Метание |  | Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра-эстафета с элементами метания. | Показывают основные движения в технике метания. Развивают координацию и глазомер. |  |  |
| 14 | Метание |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м. Подвижная игра-эстафета с элементами метания. | Самостоятельно выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения |  |  |
| 15 | Бег на выносливость, кроссовая подготовка | 5 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 3-4 минут. Эстафеты. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |  |  |
| 16 | Бег на выносливость, кроссовая подготовка. |  | Кросс по пересеченной местности до 1 км. Дыхательные упражнения. Эстафеты. | Выбирают индивидуальный темп движения, контролируя темп бега по ЧСС. |  |  |
| 17 | Бег на выносливость, кроссовая подготовка. |  | Кросс на расстояние до 1 км. Упражнения на восстановление дыхания, измерение ЧСС. Эстафеты. | Выбирают индивидуальный темп движения, контролируя темп бега по ЧСС. |  |  |
| 18 | Кроссовая подготовка |  | Равномерный бег до 4 минут. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Эстафеты. | Раскрывают понятия: темп бега, скорость, дистанция. Выбирают индивидуальный темп движения, контролируя темп бега по ЧСС. |  |  |
| 19 | Кроссовая подготовка |  | Равномерный бег до 5 минут, чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Эстафеты. | Выбирают индивидуальный темп движения, контролируя темп бега по ЧСС. |  |  |
|  | **Подвижные игры** | 15 |  |  |  |  |
| 20 | Игры и эстафеты |  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, правила поведения и безопасности. Инструктаж по ТБ. | Осваиваютуниверсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 21 | Игры и эстафеты |  | Игры «Охотники и утки» , «Лови-бросай». Развитие глазомера и ловкости. | Соблюдаютдисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| 22 | Игры и эстафеты |  | Игры «Удочка» и «Выбивной». Развитие координации и ловкости. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |  |
| 23 | Игры и эстафеты |  | Игры «Караси и щука» и « Гуси –лебеди». Развитие скоростных качеств , ловкости и координации. Закрепление и совершенствование навыков бега. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Используют подвижные игры для активного отдыха |  |  |
| 24 | Игры и эстафеты |  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей, глазомера. Игры «Кто дальше бросит» и « Метко в цель». | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Используют подвижные игры для активного отдыха |  |  |
| 25 | Игры и эстафеты |  | Игры «Точно в цель» и «Точный расчет». Закрепление и совершенствование метаний на точность. Развитие точности и глазомера. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| 26 | Игры и эстафеты |  | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. Эстафеты. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Используют подвижные игры для активного отдыха |  |  |
| 27 | Игры и эстафеты |  | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально , в парах на месте и в движении. Эстафеты. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Используют подвижные игры для активного отдыха |  |  |
| 28 | Игры и эстафеты |  | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально , в парах на месте и в движении. Эстафеты | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| 29 | Игры и эстафеты |  | Броски в цель(щит, кольцо, мишень, обруч).Эстафеты с элементами метания на точность и бросков в цель. Развитие координационных и кондиционных способностей . | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Используют подвижные игры для активного отдыха |  |  |
| 30 | Игры и эстафеты |  | Броски в цель(щит, кольцо, мишень, обруч).Эстафеты с элементами метания на точность и бросков в цель. Развитие координационных и кондиционных способностей . | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| 31 | Игры и эстафеты |  | Ведение мяча( правой и левой рукой) в движении по прямой( шагом и бегом). Эстафеты с ведением мяча и броском в цель. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Используют подвижные игры для активного отдыха |  |  |
| 32 | Игры и эстафеты |  | Ведение мяча( правой и левой рукой) в движении по прямой( шагом и бегом). Эстафеты с ведением мяча и броском в цель. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| 33 | Игры и эстафеты |  | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Эстафеты. Развитие реакции, ориентирования в пространстве. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Используют подвижные игры для активного отдыха |  |  |
| 34 | Игры и эстафеты |  | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие реакции, ориентирования в пространстве. Подвижные игры « Мяч водящему», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей». | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Используют подвижные игры для активного отдыха |  |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 3 |  |  |  |  |
| 35 | Игры и эстафеты |  | Бросание набивного мяча на дальность(0,5 кг) двумя руками из-за головы, снизу, от груди. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие ловкости. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 36 | Игры и эстафеты. |  | Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра « Не давай мяча водящему». Развитие ловкости. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 37 | Игры и эстафеты |  | Ведение мяча и бросание в цель. Специальные передвижения без мяча. Эстафеты. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр |  |  |
|  | **Подвижные игры на основе волейбола** | 4 |  |  |  |  |
| 38 | Игры и эстафеты |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай». Развитие координационных способностей. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр |  |  |
| 39 | Игры и эстафеты |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай». Развитие координационных способностей. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр |  |  |
| 40 | Игры и эстафеты |  | «Мини - Пионербол» .Развитие координационных способностей. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр |  |  |
| 41 | Игры и эстафеты |  | «Мини - Пионербол» .Развитие координационных способностей. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | 23 |  |  |  |  |
| 42 | Бодрость, грация, координация | 3 | Названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий .Инструктаж по ТБ. Освоение обще-развивающих упражнений. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости. | Осваиваютуниверсальные умения при выполнении организующих упражнениях.Узнают название основных гимнастических снарядов и гимнастических элементов. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. |  |  |
| 43 | Бодрость, грация, координация |  | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Освоение обще-развивающих упражнений. | Руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. |  |  |
| 44 | Бодрость, грация, координация |  | Личная гигиена, режим дня, закаливание. Освоение обще-развивающих упражнений. Основные правила выполнения зарядки. Развитие координационных способностей. | Руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Составляют комбинации из разученных упражнений. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | **Акробатика.** Строевые упражнения. | 5 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Учатся выполнять группировку и перекаты в группировке. |  |  |
| 46 | Акробатика. Строевые упражнения |  | Основная стойка. Перестроение. Построение в одну шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке.  Игра «Пройти бесшумно».  Названия основных гимнастических снарядов. | Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Узнают название основных гимнастических снарядов |  |  |
| 47 | Акробатика. Строевые упражнения |  | ОРУ со скакалкой. Перестроение в колону.   Группировка. Перекаты в группировке.   Развитие координационных способностей. | Осваиваютуниверсальные умения при выполнении организующих упражнениях. Учатся прыжкам через скакалку.Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |  |  |
| 48 | Акробатика. Строевые упражнения |  | Прыжки через скакалку. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево.  Перекаты в группировке.  Игра «Пройти бесшумно».  Развитие координационных способностей. | Изучают повороты направо и налево самостоятельно. Осваиваютуниверсальные умения при выполнении организующих упражнениях. Учатся прыжкам через скакалку. |  |  |
| 49 | Акробатика. Строевые упражнения |  | Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево.  Перекаты в группировке.  Игра «Пройти бесшумно».  Развитие координационных способностей | Изучают повороты направо и налево самостоятельно. Осваиваютуниверсальные умения при выполнении организующих упражнениях. Учатся прыжкам через скакалку. |  |  |
| 50 | **Равновесие. Висы и упоры.** Строевые упражнения. | 7 | Повороты. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Прыжки через скакалку. Упражнения в висе стоя и лежа | Изучают повороты направо и налево самостоятельно. Осваиваютуниверсальные умения при выполнении организующих упражнениях. Учатся прыжкам через скакалку. |  |  |
| 51 | Равновесие. Висы и упоры. Строевые упражнения. |  | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, |  |  |
| 52 | Равновесие. Висы и упоры. Строевые упражнения. |  | ОРУ с обручем. Перестроение по ориентирам. Размыкание руки в стороны. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Ходьба по гимнастической скамейке. | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии , упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, |  |  |
| 53 | Равновесие. Висы и упоры. Строевые упражнения. |  | ОРУ с обручем. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Размыкание руки в стороны. Повороты направо, налево. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись Упражнения на пресс, на гибкость. | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, на пресс, на развитие гибкости , упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, |  |  |
| 54 | Равновесие. Строевые упражнения. |  | ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения и упражнения в равновесии. |  |  |
| 55 | Равновесие. Строевые упражнения. Совершенствование. |  | ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на пресс, гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня». | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения и упражнения в равновесии. |  |  |
| 56 | Равновесие. Строевые упражнения. Совершенствование. |  | ОРУ с обручем. Повороты. Перешагивание через мячи по гимнастической скамейке. Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня» | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения и упражнения в равновесии, и упражнения на гибкость. |  |  |
| 57 | **Опорный прыжок.** Строевые упражнения. | 3 | *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня. Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами | Узнают название основных гимнастических снарядов  Описывают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядахОсваивают технику гимнастический упражнений на спортивных снарядах.Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Выполняют строевые упражнения.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы. |  |  |
| 58 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. |  | *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня. Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами | Узнают название основных гимнастических снарядов  Выполняют строевые упражнения.  Описывают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.Осваивают технику гимнастический упражнений на спортивных снарядах.Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. |  |  |
| 59 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. |  | *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня. Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами | Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Выполняют строевые упражнения.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы. |  |  |
| 60 | **Лазание и перелезание.** Строевые упражнения | 5 | Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке.  Игра «Ниточка и иголочка». | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. Осваивают технику упр. в лазанье и перелезании и соблюдают правила безопасности. Выполняют строевые упражнения. |  |  |
| 61 | Лазание и перелезание.Строевые упражнения |  | Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке.  Игра «Ниточка и иголочка».  Развитие силовых способностей. | Осваивают технику упр. в лазанье и перелезании и соблюдают правила безопасности. Выполняют строевые упражнения. |  |  |
| 62 | Лазание и перелезание.Строевые упражнения |  | Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.  Игра «Ниточка и иголочка».  Развитие силовых способностей. | Выполняют строевые упражнения.  Осваивают технику упр. в лазанье и перелезании и соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 63 | Лазание и перелезание.Строевые упражнения |  | Повороты направо и налево. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.  Перелезание через гору матов.  Развитие силовых способностей. | Выполняют строевые упражнения.  Осваивают технику упр. в лазанье и перелезании и соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 64 | Лазание и перелезание.Строевые упражнения |  | Повороты направо и налево. Лазание по гимнастической стенке.  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.  Игра «Ниточка и иголочка».  Развитие силовых способностей. | Выполняют строевые упражнения.  Осваивают технику упр. в лазанье и перелезании и соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 65 | **Подвижные игры** на основе футбола | 6 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Футбол: остановка и ведение мяча. Подвижная игра  «Гонка мячей по кругу». Футбол. Развитие быстроты и ловкости, развитие координации. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.  Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивают физические качества. |  |  |
| 66 | Подвижные игрына основе футбола |  | Футбол: остановка и ведение мяча. Подвижная игра  «Гонка мячей по кругу». Футбол. Развитие быстроты и ловкости, развитие координации. | Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Развивают физические качества. |  |  |
| 67 | Подвижные игрына основе футбола |  | Футбол: остановка и ведение мяча. Подвижная игра  «Гонка мячей по кругу». Футбол. Развитие быстроты и ловкости, развитие координации. | Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Развивают физические качества. |  |  |
| 68 | Подвижные игрына основе футбола |  | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай». Мини-футбол. Развитие быстроты и ловкости, развитие координации. | Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Развивают физические качества. |  |  |
| 69 | Подвижные игрына основе футбола |  | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай». Мини-футбол. Развитие быстроты и ловкости, развитие координации. | Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Развивают физические качества. |  |  |
| 70 | Подвижные игрына основе футбола |  | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай». Мини-футбол. Развитие быстроты и ловкости, развитие координации. | Проявляютбыстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Развивают физические качества. |  |  |
| 71 | **Подвижные игры** на основе волейбола | 10 | Пионербол. Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | Узнают правила работы с мячом.  Учатся держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 72 | Подвижные игры на основе волейбола |  | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | Учатся выполнять ловлю и передачу мяча Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 73 | Подвижные игры на основе волейбола |  | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.Учатся правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч. |  |  |
| 74 | Подвижные игры на основе волейбола |  | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Учатся  реагировать на летящий через сетку мяч. |  |  |
| 75 | Подвижные игры на основе волейбола |  | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Учатся  выполнять подачу мяча через сетку. |  |  |
| 76 | Подвижные игры на основе волейбола |  | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.  Учатся  выполнять подачу мяча через сетку. |  |  |
| 77 | Пионербол |  | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.Изучают правила игры в «Пионербол».  Учатся выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. |  |  |
| 78 | Пионербол |  | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Учатся играть в игру «Пионербол». |  |  |
| 79 | Пионербол |  | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Учатся играть в игру «Пионербол». |  |  |
| 80 | Пионербол |  | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Знают правила игры в «Пионербол» и умеют их применять. |  |  |
| 81 | **Легкая атлетика**  Прыжки в высоту и с высоты | 5 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | Учатся правильно выполнять основные движения в прыжках. Соблюдают дисциплину и правила безопасности. |  |  |
| 82 | Легкая атлетика Прыжки в высоту и с высоты |  | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | Учатся правильно выполнять основные движения в прыжках. Соблюдают дисциплину и правила безопасности. |  |  |
| 83 | Легкая атлетика Прыжки в высоту и с высоты |  | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги».Прыжки со скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | Учатся правильно выполнять основные движения в прыжках. Соблюдают дисциплину и правила безопасности. |  |  |
| 84 | Легкая атлетика Прыжки в высоту и с высоты |  | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Прыжки со скамейки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. | Учатся правильно выполнять основные движения в прыжках. Соблюдают дисциплину и правила безопасности. |  |  |
| 85 | Легкая атлетика Прыжки в высоту и с высоты |  | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки со скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей. | Учатся правильно выполнять основные движения в прыжках. Соблюдают дисциплину и правила безопасности. |  |  |
| 86 | **Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности. | 6 | Развитие общей выносливости  Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | Учатся бегать в равномерном темпе (до 3 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). Соблюдают дисциплину и правила безопасности. |  |  |
| 87 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | Учатся бегать в равномерном темпе (до 3 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). Соблюдают дисциплину и правила безопасности. |  |  |
| 88 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | Учатся бегать в равномерном темпе (до 4 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). Соблюдают дисциплину и правила безопасности |  |  |
| 89 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | Учатся бегать в равномерном темпе (до 5 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). Соблюдают дисциплину и правила безопасности |  |  |
| 90 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Развитие выносливости. | Учатся бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). Соблюдают дисциплину и правила безопасности |  |  |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  | ОРУ. Равномерный бег до 6 минут с учетом преодоленной дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра или «Пионербол». | Показывают умение бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время бега. |  |  |
| 92 | Легкая атлетика | 7 | ОРУ. Закрепление навыков бега на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег на 30 м. Подвижная игра. | Показывают умение бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью . Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время бега. |  |  |
| 93 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Закрепление навыков прыжка в длину с места. Определение результата. Подвижная игра. | Показывают умение прыгать в длину с места. Соблюдают дисциплину и правила безопасности |  |  |
| 94 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность с учетом результата. Подвижная игра. | Показывают умение метать мяч на дальность и точность. Соблюдают дисциплину и правила безопасности |  |  |
| 95 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность с учетом результата. Подвижная игра. | Показывают умение метать мяч на дальность и точность . Соблюдают дисциплину и правила безопасности |  |  |
| 96 | Легкая атлетика |  | ОРУ, Закрепление навыков виса на руках. Подтягивание на перекладине. | Показывают умение подтягивания на перекладине. Соблюдают дисциплину и правила безопасности |  |  |
| 97 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Закрепление навыков челночного бега 3 х 10м. с учетом результата. Подвижная игра. | Показывают умение выполнять челночный бег. Соблюдают дисциплину и правила безопасности |  |  |
| 98 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Показывают физическую способность-гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя. Подвижная игра. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности. Показывают гибкость. |  |  |
| 99 | Подвижная игра на выбор |  | ОРУ. Подвижная игра на выбор. Итоговый урок, объявление оценок. | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |