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 снарядовОписывают 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 снарядовВыполняют 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. Учатсяреагировать 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. Учатсявыполнять 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.Учатсявыполнять 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 выносливостиИнструктаж 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. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |