|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Датаурока | Тема урока |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45-46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57-58.59.60.61.62-63.64-65.66. |  | 1 четверть.Содержание и организация уроков. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.Поворот переступанием. Подбрасывание мяча и ловля двумя руками.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.Всевозможные виды ходьбы и бега.Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.Совершенствование основных положений рук и ног.Ходьба с изменением направления движения.Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого равновесия.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот-прыжок.Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.Перестроение в круг из шеренги(2 способ). Метание мяча на дальность.Метание на дальность. Бег и равновесие.Ходьба с изменением темпа движения.Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.2 четверть.Упражнения в равновесии и прыжках.Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте.Техника ходьбы и бега парами и змейкой.Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.Ходьба и бег между предметами.Совершенствование разученных ранее координационных движений. Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.Совершенствование разученных ранее координационных движений. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.Повторение ходьбы и бега врассыпную и с остановкой по сигналу.Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.3 четвертьПрыжки через скакалку.Лазанье по канату.Упражнения на гимнастической скамейке.Сюжетно – ролевая игра «Альпинисты».Положение группировки лежа на спине.Перекаты вперед, назад.Стойка на лопатках.Кувырок вперед.Прыжки через скакалку на двух ногах.Лазанье по гимнастической лестнице.Стойка и перемещение в стойке.Хват и передача большого мяча.Ловля большого мяча в паре.Передача и ловля баскетбольного мяча.Бег с изменением направления.Ведение большого мяча.4 четверть.Ведение большого мяча.Техника выполнения отжимания.Последовательность выполнения ОРУ.Бег с изменением направления и скорости.Прыжки на препятствие.Броски и ловля теннисного мяча.Бег на 30 метров.Медленный бег (6 мин.). Длинный прыжок.Бег на 1000 метров.«Челночный бег» 3по10 м.Правила поведения и техника безопасности на уроках.Разгибание туловища в положении лежа на спине за минуту.«Челночный бег» 3по10м.Урок – игра «Спортсмены». |