|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Дата  урока | 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 четверть  Прыжки 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». |