|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** |  | **тема** | **Кол-во часов** | **оборудование** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Основные виды учебной деятельности** |
|  |  | **Легкая атлетика** | **9** |  |  |  | **Сравнивают** физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  **Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Включают** прыжковые упражнения в **Основные виды учебной деятельности** различные фор­мы занятий по физической культуре.  **Выбирают** индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний. |
|  |  | **Ходьба и бег** | **3** |  |  |  | **Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности. |
| 1 | 1 | Инструкция по ТБ ходьба под счет. Обычный бег. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | 1 | мячи |  |  |  |
| 2 | 2 | Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция*. | 1 | скакалка |  |  |  |
| 3 | 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | 1 | Обручи,  кегли |  |  |  |
|  |  | **Прыжки** | **3** |  |  |  | **Закрепляют** в играх навыки прыжков.  **Включают** прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  **Описывают** технику выполнения прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяют** беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. |
| 4 | 1 | Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза» | 1 | скакалка |  |  |  |
| 5 | 2 | Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | скакалка |  |  |  |
| 6 | 3 | Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 | скакалка |  |  |  |
|  |  | **Бросок малого мяча** | **3** |  |  |  | **Описывают** технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Научатся** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений. |
| 7 | 1 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | 1 | мячи |  |  |  |
| 8 | 2 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания . | 1 | обручи, кегли,  мячи |  |  |  |
| 9 | 3 | Подвижная игра «Кто больше бросит» Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | обручи, мячи |  |  |  |
|  |  | **Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |  | **Описывают** технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применяют** беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  **Выбирают** индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний  Раскрывают понятия: *скорость бега, дистанция, здоровье.*  **Определяют** ситуации, требующее применения правил предупреждения травматизма.  **Определяют** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **Учатся** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| 10 | 1 | Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | мячи |  |  |  |
| 11 | 2 | Равномерный бег 4 мин.  Чередование ходьбы, бега.  Подвижная игра «Третий лишний».  Понятие *дистанция.* | 1 | мячи |  |  |  |
| 12 | 3 | Равномерный бег 4 мин.  Чередование ходьбы, бега.  Подвижная игра «Третий лишний».  Развитие выносливости.  Понятие *здоровье.* | 1 | скакалка  кегли |  |  |  |
| 13 | 4 | Равномерный бег 5 мин.  Чередование ходьбы, бега.  Подвижная игра «Пятнашки».  Развитие выносливости. | 1 | мячи |  |  |  |
| 14 | 5 | Равномерный бег 5 мин.  Чередование ходьбы, бега.  Подвижная игра «Конники- спортсмены» | 1 | мячи |  |  |  |
| 15 | 6 | Равномерный бег 6 мин.  Чередование ходьб ы, бега.  Подвижная игра « Пятнашки».Понятие скорость бега. | 1 | мячи |  |  |  |
| 16 | 7 | Равномерный бег 6мин.  Чередование ходьбы, бега.  Подвижная игра «Конники-спортсмены» | 1 | мячи |  |  |  |
| 17 | 8 | Равномерный бег 6 мин.  Развитие выносливости.  Эстафеты. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 18 | 9 | Равномерный бег 6 мин.  Развитие выносливости.  Эстафеты. | 1 | мячи |  |  |  |
|  |  | **Гимнастика** | **15** |  |  |  | **Осваивают** универсальные умения при выполнении организующих упражнениях.  **Различают и выполняют** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Научатся** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **Узнают** название основных гимнастических снарядов  **Выполняют** строевые упражнения, упражнения в равновесии.  **Описывают** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Проявляют** качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивают** технику гимнастический упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдают** правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Осваивают** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивают** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Проявляют** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера.  **Соблюдают** правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
|  |  | **Акробатика. Строевая подготовка.** | 5 |  |  |  |  |
| 19 | 1 | Перестроение. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 | кегли |  |  |  |
| 20 | 2 | Основная стойка. Перестроение. Группировка. Перекаты в группировке.  Игра «Пройти бесшумно».  Названия основных гимнастических снарядов. | 1 | кегли |  |  |  |
| 21 | 3 | Перестроение в колону.  Группировка. Перекаты в группировке.  Игра «Совушка».  Развитие координационных способностей. | 1 | маты |  |  |  |
| 22 | 4 | Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.  Перекаты в группировке.  Игра «Пройти бесшумно».  Развитие координационных способностей. | 1 | маты |  |  |  |
| 23 | 5 | Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.  Перекаты в группировке.  Игра «Пройти бесшумно».  Развитие координационных способностей | 1 | маты |  |  |  |
|  |  | **Равновесие** | **5** |  |  |  | **Узнают** название основных гимнастических снарядов  **Выполняют** строевые упражнения, упражнения в равновесии.  **Описывают** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Проявляют** качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивают** технику гимнастический упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдают** правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Осваивают** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивают** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Проявляют** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера.  **Соблюдают** правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 24 | 1 | Повороты. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка» | 1 | Гимнастические скамейки |  |  |  |
| 25 | 2 | Перестроение. Повороты.  Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Стойка на носках, на одной ноге. | 1 | кегли |  |  |  |
|  |
| 26 | 3 | Перестроение. Повороты.  Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Стойка на носках, на одной ноге. | 1 | кегли |  |  |  |
| 27 | 4 | Перестроение. Повороты.  Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Стойка на носках, на одной ноге. | 1 | кегли |  |  |  |
| 28 | 5 | Перестроение. Повороты.  Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Стойка на носках, на одной ноге. | 1 | кегли |  |  |  |
|  |  | **Опорный прыжок. Лазание.** | **5** |  |  |  | **Узнают** название основных гимнастических снарядов  **Выполняют** строевые упражнения, упражнения в равновесии.  **Описывают** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Проявляют** качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивают** технику гимнастический упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдают** правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Осваивают** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивают** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Проявляют** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера.  **Соблюдают** правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 29 | 1 | Лазание по гимнастической стенке.  Игра «Ниточка и иголочка».  Развитие силовых способностей. | 1 | Гимнастичес -кая стенка |  |  |  |
| 30 | 2 | Лазание по гимнастической стенке.  Игра «Ниточка и иголочка».  Развитие силовых способностей. | 1 | Гимнастические скамейки,  маты |  |  |  |
| 31 | 3 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.  Игра «Ниточка и иголочка».  Развитие силовых способностей. | 1 | маты |  |  |  |
| 32 | 4 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.  Перелазание через гору матов.  Развитие силовых способностей. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 33 | 5 | Лазание по гимнастической стенке.  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.  Игра «Ниточка и иголочка».  Развитие силовых способностей. | 1 | Гимнастическая стенка |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры** | **15** |  |  |  | **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявляют** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Объясняют** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  **Осваивают** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Соблюдают**дисциплинуи правила безопасности во время подвижных игр. |
| 34 | 1 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 35 | 2 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 36 | 3 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | 4 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 38 | 5 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 39 | 6 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 40 | 7 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | скакалка |  |  |  |
| 41 | 8 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | скакалка |  |  |  |
| 42 | 9 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | скакалка |  |  |  |
| 43 | 10 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 44 | 11 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 45 | 12 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  |
| 46 | 13 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  | |
| 47 | 14 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  | |
| 48 | 15 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи  обручи кегли |  |  |  | |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | **4** |  |  |  | **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявляют** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Объясняют** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  **Осваивают** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Соблюдают** дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.  **Осваивают** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивают** физические качества. | |
| 49-50 | 1-2 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 2 | мячи |  |  |  | |
| 51-52 | 3-4 | Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Круговая лапта». | 2 | мячи |  |  |  | |
|  |  | **Подвижные игры на основе волейбола** | **4** |  |  |  | **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявляют** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Объясняют** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  **Осваивают** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Соблюдают** дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.  **Осваивают** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивают** физические качества. | |
| 53-54 | 1-2 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте.  Игра: «Бросай -поймай».  Развитие координационных способностей | 2 | мячи |  |  |  | |
| 55-56 | 3-4 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте.  Игра: «Овладей мячом».  Развитие координационных способностей | 2 | мячи |  |  |  | |
|  |  | **Подвижные игры** | **15** |  |  |  | **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявляют** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Объясняют** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  **Осваивают** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Соблюдают** дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. | |
| 57-58 | 1-2 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте.  Игра: «Бросай -поймай».  Развитие координационных способностей | 2 | мячи |  |  |  | |
| 59 | 3 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте .Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | мячи |  |  |  | |
| 60-61 | 4-5 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей | 2 | мячи |  |  |  | |
| 62 | 6 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Игра: «Мяч в обруч». | 1 | мячи |  |  |  | |
| 63 | 7 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | мячи |  |  |  | |
| 64 | 8 | Бросок мяча снизу на месте в щит.  Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Игра: «Мяч в обруч». | 1 | мячи |  |  |  |
| 65 | 9 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | мячи |  |  |  |
| 66 | 10 | Бросок мяча снизу на месте в щит.  Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. | 1 | мячи |  |  |  |
| 67 | 11 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.  Игра : «Снайперы». | 1 | мячи |  |  |  |
| 68 | 12 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.  Игра : «Выстрел в небо».  Развитие координационных способностей | 1 | мячи |  |  |  |
| 69 | 13 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.  Игра : «Подвижная цель».  Развитие координационных способностей | 1 | мячи  кегли |  |  |  |
| 70 | 14 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | мячи |  |  |  |
| 71 | 15 | Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | мячи |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры на основе футбола** | 4 |  |  |  | **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявляют** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Объясняют** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  **Осваивают** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Соблюдают** дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.  **Осваивают** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивают** физические качества. |
| 72 | 1 | Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». |  | мячи |  |  |  |
| 73-74 | 2-3 | Подвижные игры на материале футбола .**Беседа**: «Первая помощь при травмах |  | мячи |  |  |  |
| 75 | 4 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай». |  | мячи |  |  |  |
|  |  | **Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |  | **Описывают** технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применяют** беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  **Выбирают** индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний  Раскрывают понятия: *скорость бега, дистанция, здоровье.*  **Определяют** ситуации, требующее применения правил предупреждения травматизма.  **Определяют** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **Учатся** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| 76 | 1 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега.  Подвижная игра «Пятнашки».  Понятие *скорость бега*. | 1 | кегли  скакалки |  |  |  |
| 77 | 2 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.  Подвижная игра «Пятнашки».  Понятие *скорость бега*. | 1 | обручи |  |  |  |
| 78 | 3 | Равномерный бег 4 мин.Чередование ходьбы, бега.Эстафеты.  Понятие *дистанция* | 1 | мячи |  |  |  |
| 79 | 4 | Равномерный бег 5 мин.Чередование ходьбы, бега.Эстафеты.  Понятие *здоровье.* | 1 |  |  |  |  |
| 80 | 5 | Равномерный бег 5 мин.Чередование ходьбы, бега. Эстафеты.  Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | 6 | Равномерный бег 6 мин.Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.  Понятие *здоровье.* | 1 |  |  |  |  |
| 82 | 7 | Равномерный бег 6 мин.Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.  Понятие *здоровье.* | 1 |  |  |  |  |
| 83 | 8 | Равномерный бег 7 мин.Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 84 | 9 | Равномерный бег 8 мин.Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика** | **15** |  |  |  |  |
|  |  | **Ходьба и бег** | **5** |  |  |  | **Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности. |
| 85 | 1 | Сочетание разных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.  Подвижная игра «Воробьи и вороны».  Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 86 | 2 | Сочетание разных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.  Подвижная игра «Воробьи и вороны».  Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 87 | 3 | Сочетание разных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.  Эстафеты.  Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 88 | 4 | Сочетание разных видов ходьбы.  Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».  Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 89 | 5 | Сочетание разных видов ходьбы.  Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».  Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |  |
|  |  | **Прыжки** | **4** |  |  |  | **Закрепляют** в играх навыки прыжков.  **Включают** прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  **Описывают** технику выполнения прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяют** беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. |
| 90 | 1 | Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |  |
| 91 | 2 | Прыжки в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |  |  |  |  |
| 92 | 3 | Прыжки в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |  |  |  |  |
| 93 | 4 | Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |  |
|  |  | **Метание мяча** | **6** |  |  |  | **Описывают** технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Научатся** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений. |
| 94 | 1 | Метание малого мяча в цель. Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи |  |  |  |
| 95 | 2 | Метание малого мяча в цель. Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 96 | 3 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.  Подвижная игра «Пятнашки».  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | мячи |  |  |  |
| 97 | 4 | Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Снайперы».  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | Мячи |  |  |  |
| 98 | 5 | Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Снайперы».  Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 99 | 6 | Соревнования. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». | 1 |  |  |  |  |
|  |  | Итого: | 99 |  |  |  |  |