|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тему урока** | **Количесво**  **часов** | **Дата** | **Тип урока** |
| **Лёгкая атлетика (18 часов)** | | | | |
| 1. | Что такое физическая культура  Ходьба, бег с высоким подниманием бедра | 1 |  | Онз |
| 2. | Как возникли физические упражнения  Ходьба, бег с изменяющимся направлением движения (змейкой) | 1 |  | Онз |
| 3. | Подвижные игры: «Третий лишний», «Точно в мишень» | 1 |  | Р |
| 4. | Чему обучают на уроках физической культуры. Ходьба, бег с изменяющимся направлением движения (спиной вперёд, по кругу) с разным положением рук | 1 |  | Онз |
| 5. | Кто как передвигается. Прыжки | 1 |  | Онз |
| 6. | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Кто быстрее» | 1 |  | Р |
| 7. | Как передвигается человек. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | 1 |  | Онз |
| 8. | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | 1 |  | Р |
| 9. | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Р |
| 10. | Режим дня. Прыжки | 1 |  | Онз |
| 11. | Утренняя зарядка. Ходьба и бег | 1 |  | Онз |
| 12. | Подвижные игры | 1 |  | Р |
| 13. | Физкультминутки. Бросок малого мяча | 1 |  | Онз |
| 14. | Личная гигиена. Кроссовая подготовка | 1 |  | Р |
| 15. | Подвижные игры | 1 |  | Р |
| 16. | Осанка. Бросок малого мяча | 1 |  | Онз |
| 17. | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | 1 |  | Р |
| 18. | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики | 1 |  | Р |
| **Гимнастика с основами акробатики (21 час)** | | | | |
| 19. | Упражнения с предметом на голове стоя у стены. Акробатика. Строевые упражнения | 1 |  | Онз |
| 20. | Упражнения с предметом на голове в движении. Строевые упражнения | 1 |  | Онз |
| 21. | Подвижные игры: «Салки-догонялки», «Не урони мешочек» | 1 |  | Р |
| 22. | Построение в шеренгу и колонну. | 1 |  | Онз |
| 23. | Выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!» | 1 |  | Онз |
| 24. | Подвижные игры: «Смена мест», «У медведя во бору» | 1 |  | Р |
| 25. | Опорный прыжок. Лазание | 1 |  | Онз |
| 26. | Строевые упражнения | 1 |  | Онз |
| 27. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  | Р |
| 28. | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |  | Онз |
| 29. | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |  | Р |
| 30. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  | Р |
| 31. | Кроссовая подготовка | 1 |  | Р |
| 32. | Опорный прыжок. Лазание | 1 |  | Онз |
| 33. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  | Р |
| 34. | Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади) | 1 |  | Онз |
| 35. | Седы (на пятках, углом) | 1 |  | Онз |
| 36. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  | Р |
| 37. | Повороты на месте налево и направо | 1 |  | Онз |
| 38. | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге | 1 |  | Онз |
| 39. | Подвижные игры | 1 |  | Р |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** | | | | |
| 40. | Лыжная подготовка. Одежда лыжника. Команды лыжника | 1 |  | Онз |
| 41. | Лыжная подготовка: основная стойка на лыжника | 1 |  | Онз |
| 42. | Подвижные игры | 1 |  | Р |
| 43. | Лыжная подготовка: передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  | Онз |
| 44. | Лыжная подготовка | 1 |  | Р |
| 45. | Подвижные игры | 1 |  | Р |
| 46. | Обучение одеванию лыж | 1 |  | Онз |
| 47. | Лыжные гонки: передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  | Р |
| 48. | Подвижные игры | 1 |  | Р |
| 49. | Лыжные гонки: передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  | Онз |
| 50. | Повороты переступанием на месте | 1 |  | Онз |
| 51. | Повороты переступанием на месте | 1 |  | Р |
| 52. | Спуски в основной стойке | 1 |  | Онз |
| 53. | Спуски в основной стойке | 1 |  | Р |
| 54. | Подъёмы ступающим шагом | 1 |  | Онз |
| 55. | Подъёмы скользящим шагом | 1 |  | Онз |
| 56. | Подъёмы ступающим и скользящим шагом | 1 |  | Р |
| 57. | Торможение падением | 1 |  | Онз |
| 58. | Торможение падением | 1 |  | Р |
| 59. | Подвижные игры на лыжах | 1 |  | Р |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** | | | | |
| 60. | Строевые упражнения. Равновесие | 1 |  | Р |
| 61. | Исходные положения. Равновесие | 1 |  | Р |
| 62. | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |  | Р |
| 63. | Упражнения с гимнастической палкой | 1 |  | Онз |
| 64. | Упражнения с гимнастической палкой | 1 |  | Р |
| 65. | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |  | Р |
| 66. | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |  | Онз |
| 67. | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |  | Р |
| 68. | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |  | Р |
| 69. | Ползание и переползание по-пластунски | 1 |  | Онз |
| 70. | Ползание и переползание по-пластунски | 1 |  | Р |
| 71. | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |  | Р |
| 72. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья | 1 |  | Онз |
| 73. | Перелезания поочерёдно перемахом правой и левой ногой | 1 |  | Онз |
| 74. | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |  | Р |
| 75. | Хождение по наклонной гимнастической скамейке | 1 |  | Онз |
| 76. | Хождение по наклонной гимнастической скамейке | 1 |  | Р |
| 77. | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |  | Р |
| **Лёгкая атлетика (22 часа)** | | | | |
| 78. | Упражнение на подтягивание | 1 |  | Онз |
| 79. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа | 1 |  | Онз |
| 80. | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики | 1 |  | Р |
| 81. | Кроссовая подготовка | 1 |  | Р |
| 82. | Кроссовая подготовка | 1 |  | Р |
| 83. | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики | 1 |  | Р |
| 84. | Прыжки в длину с места | 1 |  | Онз |
| 85. | Прыжки в длину с места | 1 |  | Р |
| 86. | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики | 1 |  | Р |
| 87. | Наклоны вперёд, не сгибая ног в коленях | 1 |  | Онз |
| 88. | Наклоны вперёд, не сгибая ног в коленях | 1 |  | Р |
| 89. | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики | 1 |  | Р |
| 90. | Кроссовая подготовка | 1 |  | Р |
| 91. | Кроссовая подготовка | 1 |  | Р |
| 92. | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики | 1 |  | Онз |
| 93. | Прыжки в длину с места | 1 |  | Р |
| 94. | Прыжки в длину с места | 1 |  | ОК |
| 95. | Бег с высокого старта | 1 |  | Р |
| 96. | Подвижные игры | 1 |  | Р |
| 97. | Бег с высокого старта | 1 |  | ОК |
| 98. | Кроссовая подготовка | 1 |  | Р |
| 99. | Бег 1000 м | 1 |  | Р |