|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Календарно- тематическое планирование учебного материала по физической культуре для 1 классов*** | | | | | | | |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Требования к уровню подготовки учащихся | Домашнее задание | Дата проведения | Примечание |
| 1 | Основы знаний по физической культуре. Инструктаж по охране труда | 1 | Вводный инструктаж по охране труда на занятиях физической культуры. Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных играх. Презентация «Физкультура-ура!» | Знание требований техники безопасности на занятиях физической культуры | Изучить требования техники безопасности на занятиях физической культуры |  |  |
| 2. | Виды ходьбы.Освоение строевых упражнений. | 1 | Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. ОРУ на месте. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.Бег на скорость 30м. Игра «Два мороза». | Знать понятие «короткая дистанция». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 3. | Ходьба и бег.Строевые команды. | 1 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Знать понятие «короткая дистанция». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60м.) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 4. | Ходьба и бег.Строевые команды. | 1 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м ). Подвижная игра «Лови – бросай!» | Знать понятие «короткая дистанция». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 5. | Ходьба и бег | 1 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 6. | Прыжки | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 7. | Прыжки | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Разучить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 8. | Прыжки | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 9. | Прыжки | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 10. | Бросок малого мяча | 1 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 11. | Бросок малого мяча | 1 | ОРУ.Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 12. | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ.Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 13. | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 14. | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье» | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 15. | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 16. | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 17. | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 18. | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 19. | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 20. | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 21. | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 22 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег . Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 23 | Ходьба и бег | 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 24 | Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | ОРУ в 4 шеренгах, сомкнуться, определить команды. эстафеты с мячом (малым, набивным, большим). Медленная ходьба. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 25 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 | Игра «Точный расчет», ОРУ в ходьбе, деление на две шеренги – упражнения в паре в перетягивании и сопротивлении.Игра: «Лисы и куры»,Ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 26 | Преодоление полосы препятствий | 1 | ОРУ с гимнастической палочкой.  Преодоление полосы препятствий. Игра «Салки парами»,  «Карлики и великаны». | Уметь преодолевать полосу из пяти препятствий. | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 27 | Преодоление полосы препятствий | 1 | ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку.преодоление полосы препятствий. Игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».Упражнения на расслабление. | Уметь преодолевать полосу из пяти препятствий. | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 29 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 30 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 32 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Комплекс ОРУ №1 |  |  |
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ под музыку.Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 34 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. 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 | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 35 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 36 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 37 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 38 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 39 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении под музыку. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  |  |
| 41 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  |  |
| 42 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 43 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 44 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 45 | Подвижные игры | 1 | ОРУ под музыку. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 46 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 47 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 48 | Подвижные игры | 1 | ОРУ под музыку. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №2 |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. | Уметь правильно переносить лыжи,   ухаживать за лыжами | Кататься на лыжах |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка | 1 | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг. | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка | 1 | Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Игра «К своим флажкам» | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка | 1 | Двигательные действия и навыки. Разучивание передвижения скользящим шагом. | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 53 | Лыжная подготовка | 1 | Совершенствование построения и укладка лыж на снег.Скользящий шаг без палок (закрепление) | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка |  | Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза» | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка | 1 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Смелее с горки». | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка | 1 | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка | 1 | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. (закрепление) | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка | 1 | Скользящий шаг с палками.  Игра «Шире шаг» Подъем «лесенкой». | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка | 1 | Повороты переступанием. Игра «Кто самый быстрый» | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка | 1 | Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах |  |  |
| 61 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 62 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 63 | Подвижные игры.Урок-игра « Я смогу, преодолею» | 1 | ОРУ. Игры «Капитаны»,«Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 64 | Подвижные игры |  | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 65 | Подвижные игры | 1 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 66 | Подвижные игры | 1 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 67 | Подвижные игры | 1 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 68 | Подвижные игры | 1 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 69 | Подвижные игры.Урок-игра « Я смогу, преодолею» | 1 | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 70 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 71 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) | текущий |  |  |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 74 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 75 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Комплекс ОРУ №3 |  |  |
| 76 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 77 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 78 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 79 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 80 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 81 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 82 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 83 | Бег по пересеченной местности |  | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 84 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 85 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 86 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 87 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 88 | Бег по пересеченной местности | 1 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 89 | Ходьба и бег | 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Знать правила ТБ.  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 90 | Урок- путешествие. Преодоление полосы препятствий. | 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.ОРУ с гимнастической палочкой.  Преодоление полосы препятствий. Игра «Салки парами». Развитие скоростных способностей | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 91 | Ходьба и бег | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Знать правила ТБ.  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 92 | Ходьба и бег | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 93 | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 94 | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 95 | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 96 | Метание мяча | 1 | Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 97 | Метание мяча | 1 | Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 98 | Метание мяча | 1 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметьправильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 99 | Метание мяча | 1 | Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 100 | Подвижные игры.Урок-игра « Я смогу, преодолею» | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 101 | Урок- игра « Я сильный, ловкий, волевой» | 1 | ОРУ в движении. Эстафеты с прыжками и мячами. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | Комплекс ОРУ №4 |  |  |
| 102 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | 1 | Эстафеты. Развитие координации. Подведение итогов. | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. |  |  |  |