**ТЕМАТИЧЕСЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № | Тема урока | Характеристика видов деятельности | Тип урока | Вид контроля | Применение ИКТ | Примечание |
| ***Легкая атлетика (12 ч) Подвижные игры (12 ч)*** | | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м).* Игра «Пятнашки» | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Вводный |  |  |  |
| 2 | 2 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) Челночный бег 3х5м. Игра «Пятнашки» | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | Комплексный |  |  |  |
| 3 | 3 | Челночный бег 3х10м. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин.  Игра «Вызов номеров» | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Комплексный |  |  |  |
| 4 | 4 | Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание рук в упоре лежа(д), наклон туловища из положения сидя | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Комплексный |  |  |  |
| 5 | 5 | Разновидности ходьбы. Учетный бег с ускорением *(60 м).* Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров» | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью | Комплексный |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам» Эстафеты. | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках | Изучение нового материала |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты. Челночный бег | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Комплексный |  |  |  |
| 8 | 8 | Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Комплексный |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2х2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Изучение нового материала |  |  |  |
| 10 | 10 | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места | Комплексный |  |  |  |
| 11 | 11 | Прыжок с высоты *(до 40 см).* Игра «Прыгающие воробушки».Челночный бег | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Комплексный |  |  |  |
| 12 | 12 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Комплексный |  |  |  |
|  |  | ***Подвижные игры (12 ч) с развитием скоростно- силовых способностей*** | | | | | |
| 13 | 1 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 14 | 2 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 15 | 3 | Игры «Гуси- лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 16 | 4 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Комплексный |  |  |  |
| 17 | 5 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Комплексный |  |  |  |
| 18 | 6 | Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Комплексный |  |  |  |
| 19 | 7 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Комплексный |  |  |  |
| 20 | 8 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Комплексный |  |  |  |
| 21 | 9 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Комплексный |  |  |  |
| 22 | 10 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Комплексный |  |  |  |
| 23 | 11 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Комплексный |  |  |  |
| 24 | 12 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Комплексный |  |  |  |
|  |  | **Гимнастика (23ч)** | | | | | |
| 25 | 1 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение». | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Изучение нового материала |  |  |  |
| 26 | 2 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение» | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Совершенствование |  |  |  |
| 27 | 3 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, Подвижная игра «Фигуры» | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Техника исполнения |  |  |  |
| 28 | 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры» | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование |  |  |  |
| 29 | 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор» | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Техника исполнения |  |  |  |
| 30 | 6 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка» | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе | Изучение нового материала |  |  |  |
| 31 | 7 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Игра «Слушай сигнал» | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе | Совершенствование |  |  |  |
| 32 | 8 | Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал» | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе | Техника исполнения |  |  |  |
| 33 | 9 | Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал» | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |  |
| 34 | 10 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка» | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; | Изучение нового материала |  |  |  |
| 35 | 11 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка» | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; | Совершенствование |  |  |  |
| 36 | 12 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?» | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; | Комплексный |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | 13 | Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Кто приходил?» | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; | Комплексный |  |  |  |
| 38 | 14 | Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал» | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; | Комплексный |  |  |  |
| 39 | 15 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор» | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; | Комплексный |  |  |  |
| 40 | 16 | Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; | Комплексный |  |  |  |
| 41 | 17 | Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; | Комплексный |  |  |  |
| 42 | 18 | Разучивание шага с прискоком, приставные шаги. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | *Уметь:* выполнять танцевальные упражнения | Изучение комплексного материала |  |  |  |
| 43 | 19 | Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | *Уметь:* выполнять танцевальные упражнения | Комплексный |  |  |  |
| 44 | 20 | Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук | *Уметь:* выполнять танцевальные упражнения | Комплексный |  |  |  |
| 45 | 21 | Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук | *Уметь:* выполнять танцевальные упражнения | Комплексный |  |  |  |
| 46 | 22 | Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук | *Уметь:* выполнять танцевальные упражнения | Комплексный |  |  |  |
| 47 | 23 | Проверка гимнастических тестов: 1- наклон стоя, 2-«мост», 3- поворот прыжком на 3600, 4-угол на гимнастической стенке, 5- вис на согнутых руках. | *Уметь:* самостоятельно выполнять тесты | Комплексный |  |  |  |
|  |  | **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | |
| 48 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Разучивание построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег с надеванию креплений. Разучивание ступающего шага. | *Уметь:* подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами | Изучение нового материала |  |  |  |
| 49 | 2 | Повторить построение с лыжами. Закрепление ступающего шага. | *Уметь:* подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами | Комплексный |  |  |  |
| 50 | 3 | Совершенствование ступающего шага. Разучивание поворотов переступанием. | *Уметь:* выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | Комплексный |  |  |  |
| 51 | 4 | Разучивание одноопорному скольжению. Закрепление поворотов переступанием | *Уметь:* выполнять команды учителя, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | Комплексный |  |  |  |
| 52 | 5 | Закрепление скользящего шага. Повторить повороты на месте. | *Уметь:* выполнять повороты переступанием | Комплексный |  |  |  |
| 53 | 6 | Разучивание подъему и спуску под уклон. Совершенствование скользящего шага | *Уметь:* выполнять спуски в низкой стойке и подъемы ступающим шагом | Комплексный |  |  |  |
| 54 | 7 | Закрепление подъема и спуска под уклон. Совершенствование скользящего шага | *Учить:* передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить движению руками во время скольжения, безопасному падению на лыжне и горке | Комплексный |  |  |  |
| 55 | 8 | Закрепление подъема и спуска под уклон. Совершенствование скользящего шага | *Закрепить:* умения передвижения на лыжах ступающим шагом без палок | Комплексный |  |  |  |
| 56 | 9 | Совершенствование скользящего шага с палками. Эстафета с поворотами и передачей палок | *Уметь:* выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим и скользящими шагами с палками. | Комплексный |  |  |  |
| 57 | 10 | Совершенствование скользящего шага. Эстафета с поворотами и передачей палок | *Уметь:* выполнять команды учителя, самостоятельно одевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками | Комплексный |  |  |  |
| 58 | 11 | Совершенствование скользящего шага с палками. Игра «Смелее с горки» | *Уметь:* выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками | Комплексный |  |  |  |
| 59 | 12 | Урок игр- эстафет с этапом 50м, без палок и с палками | *Закрепить:* знания и представления о правилах безопасности при передвижении на лыжах. | Комплексный |  |  |  |
| 60 | 13 | Совершенствование на дистанции 500м. | *Уметь:* передвигаться в равномерном темпе, знать понятие длинная дистанция. | Комплексный |  |  |  |
| 61 | 14 | Совершенствование скользящего шага с палками. Эстафета круговая | *Уметь:* правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. | Комплексный |  |  |  |
| 62 | 15 | Урок игр- эстафет с этапом 50м, без палок и с палками | *Уметь:* правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. | Комплексный |  |  |  |
| 63 | 16 | Соревнование на дистанции 500м. | *Уметь:* передвигаться в равномерном темпе, знать понятие длинная дистанция. | Комплексный |  |  |  |
| 64 | 17 | Совершенствование скользящего шага с палками. Эстафета круговая | *Уметь:* передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками | Комплексный |  |  |  |
| 65 | 18 | Совершенствование скользящего шага с палками. Эстафета круговая | *Уметь:* передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками | Комплексный |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры (12 ч)** | | | | | |
| 66 | 1 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 67 | 2 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 68 | 3 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 69 | 4 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 70 | 5 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 71 | 6 | Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 72 | 7 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 73 | 8 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 74 | 9 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 75 | 10 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 76 | 11 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
| 77 | 12 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры ( 10 ч) на основе баскетбола** | | | | | |
| 78 | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. Игра «Попади в обруч». | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Изучение нового материала |  |  |  |
| 79 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. Игра «Попади в обруч». | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Комплексный |  |  |  |
| 80 | 3 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. Игра «Попади в обруч». | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние)* в процессе подвижных игр | Комплексный |  |  |  |
| 81 | 4 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. Игра «Передал - садись». | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Комплексный |  |  |  |
| 82 | 5 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит)*. Игра «Мяч - среднему». | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Комплексный |  |  |  |
| 83 | 6 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит)*. Игра «Мяч соседу». | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Комплексный |  |  |  |
| 84 | 7 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*. Игра «Мяч соседу». | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Комплексный |  |  |  |
| 85 | 8 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*. Игра «Передача мяча в колоннах». | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Комплексный |  |  |  |
| 86 | 9 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. Игра «Передача мяча в колоннах» | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Комплексный |  |  |  |
| 87 | 10 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Комплексный |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | |
| 88 | 1 | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2х2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Изучение нового материала |  |  |  |
| 89 | 2 | Прыжок с высоты *(до 40 см)*. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Комплексный |  |  |  |
| 90 | 3 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Челночный бег 3х5. Игра «Пятнашки» | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Комплексный |  |  |  |
| 91 | 4 | Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров» | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Комплексный |  |  |  |
| 92 | 5 | Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание руг в упоре лежа(д), наклон туловища из положения сидя. | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Комплексный |  |  |  |
| 93 | 6 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м)*. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров» | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью | Комплексный |  |  |  |
| 94 | 7 | Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафета | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках | Изучение нового материала |  |  |  |
| 95 | 8 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Комплексный |  |  |  |
| 96 | 9 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках | Комплексный |  |  |  |
| 97 | 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления» | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места | Комплексный |  |  |  |
| 98 | 11 | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Вызов номеров» | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места | Комплексный |  |  |  |
| 99 | 12 | Подведение итогов за год. Игры по выбору детей. | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Комплексный |  |  |  |