Календарно - тематическое планирование

***1 к л а с с***

Разработано на основе федерального государственного образовательного стандарта,

примерной программы начального общего образования по физической культуре.

*Учебник*: «Мой друг – физкультура» учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений,

допущено Министерством образования РФ, под редакцией В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2011г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-**  **во**  **ча-**  **сов** | **Тип урока** | **Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности.** | **Вид контроля, измерители нормативы.** | **Планируемые результаты освоения материала.** | **Дата проведения.** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Сюжетно-игровой. Вводный инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника выполнения прыжков. | 1 | Урок изучения  и первич  ного закрепле  ния новых знаний. | Знакомство с водным инструктажом и правилами безопасности на занятиях по легкой атлетике. Знакомство с техникой выполнения прыжков .  Совершенствовать строевые упражнения. Воспитание дисциплинированности, дружбы. | Текущий | Знать правила Т.Б. Уметь правильно выполнять прыжки с места. |  |  |
| 2 | Сюжетно-игровой. Техника выполнения прыжков в длину. | 1 | Урок изучения  и первич  ного закрепле  ния новых знаний. | Изучение техники выполнения прыжков в длину. Повторить строевые упражнения. Способствовать развитию скоростных качеств. Воспитание дисциплинированности, дружбы. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. |  |  |
| 3 | Урок-игра. Техника выполнения прыжков в длину. | 1 | Комбини  рованный | Закрепить технику выполнения прыжков в длину. Повторить строевые упражнения. Способствовать развитию скоростных качеств. Воспитание дисциплинированности, дружбы. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. |  |  |
| 4 | Урок-игра. Отработка навыков бега. | 1 | Урок изучения  и первич  ного закрепле  ния новых знаний. | Закрепить умение выполнять строевые упражнения. Продолжить разучивать комплекс ОРУ на месте.  Закрепить технику выполнения прыжка а длину с места, обращая внимание на приземление. Закрепить навыки бега на дистанцию 30м с произвольного старта.  Учиться технике выполнения челночного бега. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 5 | Урок-игра. Отработка навыков бега, учет в беге на время. | 1 | Комбини  рованный | Знакомство с режимом дня учащихся первого класса. Закрепить навыки ходьбы и бега.  Закрепить навыки выполнения строевых упражнений.  Закрепить навыки выполнения ОРУ на месте.  Закрепить технику выполнения прыжков.  Развивать быстроту движений ногами.  Познакомиться с правилами и проведением игры «Перестрелка». | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. |  |  |
| 6 | Урок-соревнование. Отработка навыков бега, учет в беге на время. | 1 | Комбини  рованный | Развивать навыки ходьбы и бега.  Развивать навыки выполнения строевых упражнений.  Развивать навыки выполнения ОРУ на месте.  Развивать технику выполнения прыжков.  Развивать быстроту движений ногами.  Выполнить на результат бег 30м. | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. |  |  |
| 7 | Урок импровизация. Отработка техники прыжков и медленного бега. | 1 | Комбини  рованный | Учиться выполнению строевых команд.  Формировать навыки ходьбы и бега.  Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  Продолжить формирование навыков выполнения прыжков.  Развивать быстроту движений ногами.  Развивать выносливость, учить технике медленного бега. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в прыжках и медленного бега. |  |  |
| 8 | Урок игра. Отработка техники прыжков и медленного бега. | 1 | Комбини  рованный | Учиться выполнять строевые команды.  Формировать навыки ходьбы и бега.  Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  Продолжить формирование навыков выполнения прыжков.  Развивать быстроту движений ногами.  Развивать выносливость, учиться технике медленного бега. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в прыжках и медленного бега. |  |  |
| 9 | Урок игра. Отработка техники прыжков и медленного бега. | 1 | Комбини  рованный | Учиться выполнению строевых команд.  Формировать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  Продолжить формирование навыков выполнения прыжков.  Развивать быстроту движений ногами.  Развивать выносливость, учить технике медленного бега.  Выполнить на результат челночный бег. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в прыжках и медленного бега. |  |  |
| 10 | Урок-чемпион. Техника бега с ускорением. Прыжки в длину с места | 1 | Комбини  рованный | Закрепить сведения о правилах проведения упражнений на формирование правильной осанки.  Закрепить навыки выполнения ходьбы и бега.  Закрепить навыки выполнения строевых упражнений.  Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ на месте.  Продолжить формирование навыков выполнения прыжков.  Развивать быстроту движение ногами.  Закрепить технику и подбор темпа медленного бега.  Выполнить на результат прыжки в длину с места. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в беге, бегать с ускорением. |  |  |
| 11 | Урок-чемпион. Совершенствование технике выполнения прыжков и медленного бега. | 1 | Комбини  рованный | Формировать представление о значении УГГ для здоровья человека.  Совершенствовать навыки строевых упражнений.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ОРУ  Совершенствовать технику выполнения прыжков.  Способствовать развитию выносливости.  Выполнить на результат наклон туловища вперед. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в прыжках и медленного бега. |  |  |
| 12 | Урок-игра.  Совершенствование технике выполнения прыжков и медленного бега. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать навыки строевых упражнений.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ОРУ  Совершенствовать технику выполнения прыжков.  Способствовать развитию выносливости. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в прыжках и медленного бега. |  |  |
| 13 | Урок-дискуссия. Отработка техники медленного бега. | 1 | Комбини  рованный | Повторить кратко требования к проведению комплекса УГГ; ознакомиться с основными положениями головы, рук, туловища и ног при выполнении упражнений.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.  Совершенствовать навыки выполнения комплекса ОРУ в движении.  Развивать навыки выполнения прыжков.  Способствовать развитию выносливости. | Текущий | Умение выполнять движения в ходьбе и медленном беге. |  |  |
| 14 | Урок-дискуссия. Отработка техники медленного бега | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.  Совершенствовать навыки выполнения комплекса ОРУ в движении.  Развивать навыки выполнения прыжков.  Способствовать развитию скоростных качеств. | Текущий | Умение выполнять движения в ходьбе и медленном беге. |  |  |
| 15 | Урок-игра. Обучение технике ловле мяча. | 1 | Урок изучения  и первич  ного закрепле  ния новых знаний. | Сформировать знания о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья .  Упражнять в выполнении ходьбы и бега. Упражнять в выполнении строевых упражнений.  Разучить комплекс ОРУ со скакалками.  Совершенствовать навыки выполнения прыжков.  Знакомство с техникой ловли мяча руками. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 16 | Урок-игра. Обучение технике ловле мяча. | 1 | Комбини  рованный | Упражняться в выполнении ходьбы и бега. Упражняться в выполнении строевых упражнений.  Развивать умения выполнять комплекс ОРУ со скакалками.  Совершенствовать навыки выполнения прыжков.  Закрепить технику ловли мяча руками. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 17 | Урок-игра. Техника ловли и ведения мяча. | 1 | Комбини  рованный | Сформировать знания о влиянии на организм человека нарушений режима дня.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Упражнять в выполнении строевых команд.  Совершенствовать навыки выполнения упражнений комплекса ОРУ  Закрепить технику ловли мяча.  Знакомство с техникой ведения мяча на месте с передачей партнеру.  Знакомство с техникой челночного бега 3х10м с кубиками. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 18 | Урок-игра. Техника ловли и ведения мяча. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Упражняться в выполнении строевых команд.  Совершенствовать навыки выполнения упражнений комплекса ОРУ  Развивать технику ловли мяча.  Развивать технику ведения мяча на месте с передачей партнеру. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 19 | Урок-викторина. Ознакомить с техникой метания мяча. | 1 | Комбини  рованный | Сформировать представление о влиянии на учебу нарушений режима дня.  Развивать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.  Научиться выполнять комплекс ОРУ «Журавлики».  Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками.  Закрепить технику ведения мяча на месте.  Знакомство с техникой метания мяча в цель с места. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 20 | Урок-викторина. Техника метания мяча. | 1 | Комбини  рованный | Развивать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.  Выполнять комплекс ОРУ «Журавлики».  Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками.  Закрепить технику ведения мяча на месте.  Развивать технику метания мяча в цель с места. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 21 | Урок-игра. Совершенство- вание техники ведения и метания мяча. | 1 | Комбини  рованный | Сформировать знания о влиянии на организм человека вредных привычек.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.  Ознакомить с техникой выполнения упражнений комплекса УГГ на месте.  Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча.  Повторить с целью совершенствования ведение мяча на месте.  Закрепить технику движения руки при метании в цель с места. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 22 | Урок-игра. Совершенство- вание техники ведения и метания мяча. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Продолжить учиться выполнению строевых упражнений .  Совершенствовать навыки выполнения упражнений комплекса ОРУ на месте. Совершенствование техники ведения и метания мяча. Повторить технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру. Совершенствовать технику метания мяча в цель. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 23 | Урок-игра. Совершенствование техники метания мяча в цель. | 1 | Комбини  рованный | Сформировать представление о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для хорошего настроения.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать навыки и умения в выполнении строевых упражнений.  Совершенствовать навыки выполнения комплекса ОРУ  Продолжить обучению навыкам длительного бега. Совершенствование техники метания мяча в цель. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 24 | Урок- соревнование. Техника длительного бега, метание мяча в цель. | 1 | Комбини  рованный | Сформировать представление о значении занятий физическими упражнениями.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.  Совершенствовать навыки выполнения упражнений комплекса ОРУ.  Тренировать в выполнении упражнений с мячом.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |  |  |
| 25 | Совершенствование технике выполнения прыжков и метения. | 1 | Комбини  рованный | Закрепление сведений о значении занятий физическими упражнениями для здоровья человека.  Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ в движении с рифмованными строчками.  Совершенствовать навыки прыжков и метания.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |  |  |
| 26 | Формирование навыков метания, тренировка силы рук. | 1 | Комбини  рованный | Сформировать знания о мерах предупреждения опасности во дворе во внеурочное время.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.  Совершенствовать навыки метания.  Способствовать развитию быстроты и меткости. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |  |  |
| 27 | Развитие гибкости. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.  Совершенствовать двигательные умения и навыки. Способствовать развитию гибкости. | Текущий | Уметь выполнять различные упражнения для развития гибкости. |  |  |
| 28 | Т/б на уроках л/п. Повороты переступанием на месте. | 1 | Урок изучения  и первич  ного закрепле  ния новых знаний. | Ознакомиться с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки и о значении занятий физической культурой на свежем воздухе.  Выполнить построение с лыжами в руках.  Выполнить укладку лыж на снег, надевание креплений.  Знакомство с техникой выполнения поворотов переступанием на месте.  Способствовать развитию координационных способностей. | Текущий | Знать правила Т.Б. Уметь правильно выполнять повороты. |  |  |
| 29 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбини  рованный | Учиться технике передвижения ступающим шагом.  Закрепить умения выполнять повороты на месте.  Способствовать развитию скоростных качеств.  Способствовать развитию выносливости в передвижении по лыжне.  Воспитывать дисциплинированность и внимание. | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться ступающим шагом. |  |  |
| 30 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбини  рованный | Учиться технике передвижения ступающим шагом.  Способствовать развитию скоростных качеств.  Способствовать развитию координационных способностей.  Воспитывать дисциплинированность и внимание. | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться ступающим шагом. |  |  |
| 31 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбини  рованный | Развивать технику передвижения ступающим шагом.  Способствовать развитию скоростных качеств.  Способствовать развитию выносливости в передвижении по лыжне. Воспитывать дисциплинированность и внимание. | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться ступающим шагом. |  |  |
| 32 | Ступающий шаг. Подвижная игра. | 1 | Комбини  рованный | Развивать технику передвижения ступающим шагом.  Способствовать развитию скоростных качеств во время подвижной игры «Кто самый быстрый».  Способствовать развитию выносливости в передвижении по лыжне. | Текущий | Уметь правильно передвигаться ступающим шагом. |  |  |
| 33 | Ступающий шаг. Подвижная игра. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику передвижения ступающим шагом.  Способствовать развитию скоростных качеств во время игры «Кто самый быстрый».  Способствовать развитию выносливости в передвижении по лыжне. | Текущий | Уметь правильно передвигаться ступающим шагом. |  |  |
| 34 | Ступающий шаг. Подвижная игра. | 1 | Комбини  рованный | Закрепить технику выполнения передвижения ступающим шагом.  Способствовать развитию скоростных качеств во время игры.  Способствовать развитию выносливости. | Текущий | Уметь правильно передвигаться ступающим шагом. |  |  |
| 35 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбини  рованный | Продолжить обучение технике передвижения ступающим шагом.  Закрепить умения выполнять повороты на месте. Способствовать развитию физических качеств во время подвижной игры «Качели». | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться ступающим шагом. |  |  |
| 36 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбини  рованный | Продолжить обучение технике передвижения ступающим шагом.  Закрепить умения выполнять повороты на месте.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться ступающим шагом. |  |  |
| 37 | Скользящий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбини  рованный | Учиться технике передвижения скользящим шагом.  Закрепить технику передвижения ступающим шагом и поворотам на месте.  Способствовать развитию физических качеств во время игры «Кто дальше». | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться скользяшим шагом. |  |  |
| 38 | Скользящий шаг. Повороты на месте. | 1 | Комбини  рованный | Продолжить обучение технике передвижения скользящим шагом.  Развивать технику передвижения ступающим шагом и выполнению поворотов на месте.  Способствовать развитию физических качеств во время игры «Кто дальше». | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться скользящим шагом. |  |  |
| 39 | Ступающий шаг. Скользящий шаг. Подвижные игры. | 1 | Комбини  рованный | Развивать навыки передвижения скользящим шагом и ступающим шагом.  Способствовать развитию физических качеств во время игры.  Воспитывать интерес к лыжным гонкам. | Текущий | Уметь правильно выполнять повороты на месте, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. |  |  |
| 40 | Контроль освоения техники передвижения ступающим шагом. | 1 | Комбини  рованный | Продолжить обучение технике передвижения скользящим шагом.  Выполнить на результат технику  передвижения ступающим шагом.  Способствовать развитию скоростных качеств. | Текущий | Уметь правильно двигаться ступающим шагом. |  |  |
| 41 | Скользящий шаг. Спуск со склона. Подъем. | 1 | Комбини  рованный | Продолжить обучение технике передвижения скользящим шагом.  Учиться выполнять стойки лыжника при спусках с горы и навыкам подъемов на гору «лесенкой». Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим шагом. |  |  |
| 42 | Контроль освоения техники передвижения скользящим шагом. | 1 | Комбини  рованный | Продолжить обучение технике передвижения скользящим шагом. Выполнить на результат технику передвижения скользящим шагом .  Способствовать развитию скоростных качеств. | Текущий | Уметь правильно двигаться скользящим шагом. |  |  |
| 43 | Спуск со склона Подъем. Подвижные игры. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику передвижения ступающим шагом; Продолжить обучение скользящему шагу.  Развивать технику спуска со склона.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. |  |  |
| 44 | Контроль освоения техники спуска со склона в низкой стойке. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом;  Продолжить обучение технике спуска в низкой стойке.  Развивать технику подъема на склон ступающим шагом.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. |  |  |
| 45 | Катание с гор. Прохождение в медленном темпе  1 км. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику спуска со склона в низкой стойке;  Продолжить обучение подъему на склон ступающим шагом.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. |  |  |
| 46 | Контроль освоения техники подъема на склон ступающим шагом. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику подъема на склон ступающим шагом;  Выполнить на правильность технику освоения подъема на склон. Способствовать развитию физических качеств. | Текущий |  |  |  |
| 47 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. Передвижение в среднем темпе по учебному кругу | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику подъёмов и спусков.  Совершенствовать технику передвижения в среднем темпе по учебному кругу  Способствовать развитию выносливости.  Способствовать развитию ловкости и скоростных качеств. | Текущий | Уметь правильно выполнять спуск со склона и подьем, правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. |  |  |
| 48 | Контроль преодоления дистанции 1 км в быстром темпе. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить на результат прохождение дистанции 1 км в быстром темпе. Способствовать развитию выносливости.  Способствовать развитию ловкости и скоростных качеств. | Текущий | Уметь правильно двигаться скользящим и ступающим шагом. |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений. | 1 | Урок изучения  и первич  ного закрепле  ния новых знаний. | Знакомство с правилами безопасности на уроках гимнастики и о значении УГГ.  Выполнять строевые упражнения на каждом уроке.  Выполнить комплекс упражнений типа зарядки.  Учиться технике выполнения кувырка вперед.  Выполнить прыжки через короткую скакалку. | Текущий | Знать ТБ . Уметь выполнять комплекс упражнений. |  |  |
| 50 | Контроль наклона вперед сидя на полу. Кувырки. | 1 | Комбини  рованный | Знакомство с двигательным режимом.  Продолжить обучение кувырку вперед.  Учиться технике выполнения кувырка в сторону.  Выполнить на результат наклона вперед сидя на полу Способствовать развитию координации – прыжки через короткую скакалку. | Текущий | Уметь выполнять упражнения для развития гибкости. |  |  |
| 51 | Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку. | 1 | Комбини  рованный | Развивать технику выполнения кувырка вперед.  Продолжить обучение кувырку в сторону.  Способствовать развитию координации. | Текущий | Уметь выполнять кувырки, прыжки через короткую скакалку. |  |  |
| 52 | Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику кувырка вперед.  Продолжить обучение кувырку в сторону.  Способствовать развитию координации. | Текущий | Уметь выполнять кувырки, прыжки через короткую скакалку. |  |  |
| 53 | Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику кувырка вперед.  Продолжить обучение кувырку в сторону.  Способствовать развитию координации. | Текущий | Уметь выполнять кувырки, прыжки через короткую скакалку. |  |  |
| 54 | Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку. | 1 | Комбини  рованный | Закрепить технику выполнения кувырка вперед.  Закрепить технику выполнения кувырка в сторону.  Способствовать развитию координации. | Текущий | Уметь выполнять кувырки, прыжки через короткую скакалку. |  |  |
| 55 | Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку. | 1 | Комбини  рованный | Закрепить технику выполнения кувырка вперед.  Закрепить технику выполнения кувырка в сторону.  Способствовать развитию координации. | Текущий | Уметь выполнять кувырки, прыжки через короткую скакалку. |  |  |
| 56 | Контроль техники кувырка вперед. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить на правильность кувырок вперед.  Продолжить обучение кувырку в сторону.  Учиться технике выполнения стойки на лопатках согнув ноги.  Способствовать развитию гибкости | Текущий | Уметь выполнять кувырки вперед. |  |  |
| 57 | Кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки с высоты. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику кувырка в сторону.  Продолжить обучение стойке на лопатках согнув ноги.  Выполнить прыжки с высоты.  Способствовать развитию гибкости | Текущий | Уметь выполнять кувырки вперед, стойку на лопатках согнув ноги, прыгать с высоты 50-70см. |  |  |
| 58 | Кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки с высоты. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику кувырка в сторону.  Развивать технику выполнения стойки на лопатках согнув ноги.  Выполнить прыжки с высоты.  Способствовать развитию гибкости | Текущий | Уметь выполнять кувырки вперед, стойку на лопатках согнув ноги, прыгать с высоты 50-70см. |  |  |
| 59 | Кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки с высоты. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику кувырка в сторону.  Развивать технику выполнения стойки на лопатках согнув ноги.  Выполнить прыжки с высоты.  Способствовать развитию гибкости | Текущий | Уметь выполнять кувырки вперед, стойку на лопатках согнув ноги, прыгать с высоты 50-70см. |  |  |
| 60 | Кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки с высоты. | 1 | Комбини  рованный | Закрепить технику выполнения кувырка в сторону.  Закрепить технику выполнения стойки на лопатках согнув ноги.  Развивать навыки выполнения прыжка с высоты.  Способствовать развитию гибкости | Текущий | Уметь выполнять кувырки вперед, стойку на лопатках согнув ноги, прыгать с высоты 50-70см. |  |  |
| 61 | Контроль техники кувырка в сторону | 1 | Комбини  рованный | Выполнить кувырок в сторону на правильность.  Совершенствовать стойку на лопатках согнув ноги.  Учиться технике выполнения из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.  Способствовать развитию гибкости | Текущий | Уметь выполнять технично кувырок в сторону. |  |  |
| 62 | Упр-ия для развития правильной осанки. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить упражнения для формирования правильной осанки.  Совершенствовать и принять на правильность выполнения стойку на лопатках согнув ноги.  Продолжить обучение упору присев перекатом из стойки на лопатках согнув ноги.  Способствовать развитию гибкости | Текущий | Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |
| 63 | Акробатические упр-ия. Прыжки с высоты. | 1 | Комбини  рованный | Повторить упражнения для формирования правильной осанки.  Совершенствовать технику выполнения из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев. Способствовать развитию прыгучести – прыжки с высоты. | Текущий | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. |  |  |
| 64 | Упр-ия с гимн-ми палками. Лазанье и перелазание. | 1 | Урок изучения  и первич  ного закрепле  ния новых знаний. | Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  Выполнить упражнения в лазании и перелазании.  Знакомство с техникой висов стоя.  Повторить упражнения в смешанных и простых упорах.  Способствовать развитию силовых качеств. | Текущий | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками, лазать по гимнастической леснице. |  |  |
| 65 | Техника висов стоя. | 1 | Комбини  рованный | Закрепить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  Развивать упражнения в лазании и перелазании.  Развивать технику висов стоя.  Повторить упражнения в смешанных и простых упорах.  Способствовать развитию силовых качеств. | Текущий | Уметь выполнять висы стоя на перекладине с различными хватами. |  |  |
| 66 | Контроль подтягивания из виса лежа (дев) и виса стоя (мал). | 1 | Комбини  рованный | Выполнить на результат подтягивания из виса лежа (дев) и виса стоя (мал).Выполнить упражнения в лазании и перелазаньи.  Совершенствовать и принять на оценку технику выполнения висов стоя.  Учиться технике висов лежа.  Выполнить упражнения в смешанных висах.  Способствовать развитию силовых качеств. | Текущий | Уметь подтягиваться. |  |  |
| 67 | Висы лежа и простые висы. Упр-ия в смешанных упорах. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать технику выполнения висов лежа.  Развивать технику выполнения простых висов.  Выполнить упражнения в смешанных упорах.  Способствовать развитию силовых качеств. | Текущий | Уметь выполнять висы стоя,лежа , упражнения с упорами. |  |  |
| 68 | Упр-ия на гимн-их скамейках. Упр-ия в равновесии. | 1 | Комбини  рованный | Научиться выполнять комплекс упражнений на гимнастических скамейках.  Совершенствовать технику простых висов.  Выполнить упражнения в смешанных висах и упорах.  Выполнить упражнения в равновесии.  Способствовать развитию силовых качеств. | Текущий | Уметь выполнять упражнения в равновесии. |  |  |
| 69 | Упр-ия на гим-их скамейках. Упр-ия в висах. | 1 | Комбини  рованный | Повторить упражнения на гимнастических скамейках.  Выполнить упражнения в висах.  Закрепить технику выполнения упражнений в равновесии.  Способствовать развитию силовых качеств. | Текущий | Уметь выполнять упражнения в равновесии. |  |  |
| 70 | ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча правой и левой руками на месте. | 1 | Комбини  рованный | Напомнить о т/б в спортивном зале при работе с мячами.  Выполнить комплексы упражнений с набивными мячами;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 71 | ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча правой и левой руками на месте. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить комплексы упражнений с набивными мячами;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 72 | Контроль челночного бега 3х10 м | 1 | Комбини  рованный | Выполнить комплексы упражнений с набивными мячами;  Выполнить на результат челночный бег.  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 73 | ОРУ с малыми мячами. Ведения мяча в движении. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить ОРУ с малыми мячами;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 74 | ОРУ с малыми мячами. Ведения мяча в движении. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить ОРУ с малыми мячами;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 75 | Контроль отжимания. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить ОРУ с малыми мячами;  Выполнить на результат отжимание.  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 76 | Передачи мяча двумя руками. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить ОРУ со скакалкой;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 77 | Контроль поднимания туловища. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить ОРУ со скакалкой;  Учиться основным элементам баскетбола.  Принять на результат поднимание туловища.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 78 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить упражнения типа зарядки;  Учиться основным элементам баскетбола.  Развивать скоростные и координационные способности.  Воспитывать интерес к баскетболу при выполнении эстафет и игр с элементами баскетбола. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 79 | Т/б на уроках л/а. Бег с преодолением препятствий. | 1 | Комбини  рованный | Знакомство с правилами безопасности на уроках легкой атлетики.  Повторить строевые упражнения.  Выполнить бег с преодолением препятствий.  Совершенствовать технику многоскоков.  Учиться технике прыжков в высоту.  Способствовать развитию физических качеств.  Воспитывать дисциплинированность и внимательность. | Текущий | Знать Т.Б. Уметь выполнять движения во время бега с преодолением препятствий. |  |  |
| 80 | Прыжки в высоту. Метание в цель. | 1 | Комбини  рованный | Разучить ОРУ типа зарядки.  Продолжить обучение прыжкам в высоту с разбега.  Совершенствовать технику метания мяча с места в цель.  Способствовать развитию меткости. Воспитывать дисциплинированность и внимательность. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. |  |  |
| 81 | Многоскоки. | 1 | Комбини  рованный | Развивать технику выполнения строевых упражнений.  Выполнить бег с преодолением препятствий.  Совершенствовать технику многоскоков.  Способствовать развитию физических качеств.  Воспитывать дисциплинированность и внимательность. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. |  |  |
| 82 | Контроль освоения техники многоскоков | 1 | Комбини  рованный | Выполнить комплекс УГГ с гимнастической скакалкой.  Совершенствовать прыжок в высоту с разбега.  Выполнить на правильность освоения техники многоскоков Продолжить обучению метания мяча в цель.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту. Метание мяча в цель. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать выполнение комплекса УГГ с гимнастической скакалкой.  Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Развивать технику метания мяча в цель.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. |  |  |
| 84 | Контроль освоения прыжка в высоту. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить специальные беговые упражнения.  Совершенствование техники метания мяча в цель.  Выполнить на правильность освоения техники выполнения прыжок в высоту. Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. |  |  |
| 85 | Спец. беговые упражнения. Метание мяча в цель. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить специальные беговые упражнения.  Совершенствование техники метания мяча в цель.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге и метании в цель. |  |  |
| 86 | Метание мяча в цель. | 1 | Комбини  рованный | Совершенствовать выполнение специальных беговых упражнений.  Совершенствование техники метания мяча в цель.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании в цель. |  |  |
| 87 | Контроль освоения техники метания мяча в цель. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить на правильность освоения техники метание мяча в цель.  Закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений. Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании в цель. |  |  |
| 88 | ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча на месте. | 1 | Комбини  рованный | Повторить строевые упражнения.  Выполнить ОРУ набивными мячами;  Продолжить обучение элементам баскетбола.  Способствовать развитию физических качеств.  Воспитывать дисциплинированность и внимательность. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 89 | Контроль броска набивного мяча. | 1 | Комбини  рованный | Повторить строевые упражнения.  Выполнить ОРУ набивными мячами;  Выполнить на результат бросок набивного мяча.  Продолжить обучение элементам баскетбола.  Способствовать развитию физических качеств.  Воспитывать дисциплинированность и внимательность. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 90 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить специальные прыжковые упражнения.  Выполнить на результат учет бега 30м.  Учиться технике прыжка в длину с разбега.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 91 | Спец. прыжковые упражнения | 1 | Комбини  рованный | Выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику метания мяча на дальность.  Развивать скоростные навыки в беге на 60м с высокого старта.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. |  |  |
| 92 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику метания мяча на дальность.  Развивать скоростные навыки в беге на 60м с высокого старта.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании на дальность. |  |  |
| 93 | Контроль бега 60м. | 1 | Комбини  рованный | Выполнить на результат бег на 60м с высокого старта.  Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику метания мяча на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью. |  |  |
| 94 | Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность | 1 | Комбини  рованный | Закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега.  Закрепить навыки выполнения  метания мяча на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании на дальность. |  |  |
| 95 | Контроль освоения прыжка в длину с разбега. | 1 | Комбини  рованный | В качестве разминки выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Выполнить на правильность техники освоения прыжка в длину с разбега.  Совершенствовать технику метания мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании на дальность. |  |  |
| 96 | Метание мяча. Беговые и прыжковые упр-ия. | 1 | Комбини  рованный | В качестве разминки выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Совершенствовать технику метания мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках , беге и метании на дальность. |  |  |
| 97 | Метание мяча. Беговые и прыжковые упр-ия. | 1 | Комбини  рованный | В качестве разминки выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Закрепить технику метания мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании в цель. |  |  |
| 98 | Контроль освоения метания мяча с места на дальность | 1 | Комбини  рованный | В качестве разминки выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Выполнить на правильность технику метания мяча с места на дальность.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в метании на дальность. |  |  |
| 99 | Бег по стадиону 3-5 минут. Эстафеты | 1 | Комбини  рованный | Выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения.  Выполнить бег по дистанции 1км без учета времени на выносливость.  Способствовать развитию физических качеств. | Текущий | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. |  |  |