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 изученияи первичного закрепления 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 изученияи первичного закрепления 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 | Комбинированный | 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 изученияи первичного закрепления 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный |  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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | Формировать представление о значении УГГ для здоровья человека.Совершенствовать навыки строевых упражнений.Совершенствовать навыки ходьбы и бега.Совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ОРУСовершенствовать 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 | Комбинированный | Совершенствовать навыки строевых упражнений.Совершенствовать навыки ходьбы и бега.Совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ОРУСовершенствовать технику выполнения прыжков.Способствовать развитию выносливости. | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в прыжках и медленного бега. |  |  |
| 13 | Урок-дискуссия. Отработка техники медленного бега. | 1 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 изученияи первичного закрепления 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 ОРУЗакрепить 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 | Комбинированный | Совершенствовать навыки ходьбы и бега.Упражняться в выполнении строевых команд.Совершенствовать навыки выполнения упражнений комплекса ОРУРазвивать 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 ОРУПродолжить 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный |  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 изученияи первичного закрепления 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный |  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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный |  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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | Совершенствовать технику подъёмов и спусков. Совершенствовать технику передвижения в среднем темпе по учебному кругуСпособствовать 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 | Комбинированный | 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 изученияи первичного закрепления 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 изученияи первичного закрепления 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | Закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепить навыки выполненияметания 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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 | Комбинированный | 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. |  |  |