**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела | Кол-во часов | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата |
| 1 | Легкая атлетика | 10 | Урок-путешествие. Вводный инструктаж по ТБ. Подвижные игры. | 1 | Вводный. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А |  |  |
| 2 | Урок-путешествие. Первичный инструктаж по ТБ. Подвижные игры. | 1 | Совершенствование. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. |  |  |
| 3 | Урок-игра. Различная ходьба, бег с ускорением. Подвижные игры | 1 | Изучение нового материала. | Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |  |  |
| 4 | Урок-игра. Различная ходьба, бег 30 м. Понятие «короткая дистанция». Игры | 1 | Изучение нового материала. | Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |  |  |
| 5 | Урок-игра. Различные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры | 3 | Изучение нового материала. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. |  |  |
| 6 | Урок-игра. Различные прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры. | Изучение нового материала. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. |  |  |
| 7 | Урок-путешествие. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | Изучение нового материала. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. |  |  |
| 8 | Урок-игра. Метание малого мяча. Подвижные игры. | 1 | Изучение нового материала. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений |  |  |
| 9 | Урок-игра. ОРУ. Метание малого мяча. Подвижные игры. | 1 | Изучение нового материала. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  | Урок-игра. ОРУ. Метание малого мяча. Подвижные игры. | 1 | Изучение нового материала. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений |  |  |
|  |
| 11 | Подвижные игры | 20 | Урок-путешествие. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скорости. | 1 | Изучение нового материала. | Общеразвивающие упражнения. .Игры:«К своим флажкам »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 12 | Урок-игра. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Изучение нового материала. | Общеразвивающие упражнения. .Игры:«К своим флажкам »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 13 | Урок-игра. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения . .Игры:«К своим флажкам »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 14 | Урок-игра. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Совершенствования. движении | Общеразвивающие упражнения . .Игры:«К своим флажкам »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 15 | Урок-игра. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения . .Игры:«К своим флажкам »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 16 | Урок-игра. ОРУ в. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Комплексный. | Общеразвивающие упражнения .Игры:«Пятнашки »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 17 | Урок-игра. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | Комплексный. | Общеразвивающие упражнения .Игры:«Пятнашки »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 18 | Урок-игра. ОРУ в движении. Подвижные игры. | 1 | Комплексный. | Общеразвивающие упражнения .Игры:«Пятнашки »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 19 | Урок-игра. ОРУ с гимнастическими палками Подвижные игры. | 2 | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры:«Пятнашки »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 20 | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры:«Пятнашки »., «Два мороза».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 21 | Урок-игра. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Комплексный. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Прыгающие воробушки» »., «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 22 | Комплексный. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Прыгающие воробушки» »., «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 23 | Комплексный. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Прыгающие воробушки» »., «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 24 | Урок-игра. ОРУ. Подвижные игры. | 1 | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» »., «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 25 | Урок-игра. ОРУ в движении. Подвижные игры. | 1 | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» »., «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 26 | Урок-игра. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» »., «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 27 | Урок-путешествие. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комплексный. | Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 28 | Урок-игра. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафеты. | 2 | Комплексный. | Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 29 | Комплексный. | Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 30 | Урок-игра. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Совершенствования. | Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 31 |  |  | Урок-путешествие. Инструктаж по ТБ по гимнастике. Игры. | 1 | Изучение нового материала. | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно»  Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | Урок-игра.Строевые упражнения Акробатические элементы. Игры. | 5 | Комплексный. | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно»  Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 33 | Комплексный. | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно»  Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 34 | Комплексный. | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно»  Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 35 | Комплексный. | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ.  Игра «Пройти бесшумно»  Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 36 | Комплексный. | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ.  Игра «Пройти бесшумно»  Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |  |
| 37 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры. | 6 | Изучение нового материала. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. |  |  |
| 38 | Комплексный. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. |  |  |
| 39 | Совершенствования. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. |  |  |
| 40 | Совершенствования. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. |  |  |
| 41 | Совершенствования. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. |  |  |
| 42 | Совершенствования. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. |  |  |
| 43 | Урок-путешествие. Лазание по скамейке. Перелазание через коня. | 1 | Изучение нового материала. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей. | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 44 | Урок-игра. Лазание, перелазание, подтягивание по скамейке. | 4 | Комплексный. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей. | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 45 | Комплексный. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке.  Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей. | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 46 | Комплексный. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке.  Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей. | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 47 | Комплексный. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке.  Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей. | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок |  |  |
| 48 | Лыжная подготовка | 19 | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. | 1 | Изучение нового материала. | Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Игра «Аист». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки. |  |  |
| 49 | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Ступающий шаг без палок. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Ступающий шаг с палками.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Ступающий шаг.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Ступающий шаг в горку.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Скользящий шаг.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Скользящий шаг. Подъем Скользящий шаг. Торможение, подъем.Торможение падением. Скользящий шаг.Спуск, подъем, торможение. Скользящий шаг. Скользящий шаг, спуск, подъем, торможение.Дистанция 2 км скользящим шагом. Спуски, подъемы. | 11122111161 | Изучение нового материала. | Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг(без лыжных палок). Игра «Аист». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. |  |  |
| 50 | Совершенствования. | Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. |  |  |
| 51 | Совершенствования | . Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. |  |  |
| 52 | Совершенствования. | Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг по ровной поверхности с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. |  |  |
| 53 | Совершенствования. | Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 54 | Изучение нового материала. | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 55 | Изучение нового материала. | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 56 | Изучение нового материала. | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 57 | Изучение нового материала. | Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 58 | Совершенствование. | Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 59 | Совершенствование. | Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 60 | Комплексный. | Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «На буксире». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 61 | Комплексный. | Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «На буксире». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 62 | Комплексный. | Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «По местам». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 63 | Комплексный. | Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «По местам». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 64 | Комплексный. | Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «По местам». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 65 | Комплексный. | Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Быстрый лыжник». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 66 | Комплексный. | Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Быстрый лыжник». Развитее выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |  |  |
| 67 | Подвижные игры на основе баскетбола | 22 | Инструктаж по ТБ на подвижных играх | 1 | Изучение нового материала. | Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола. |  |  |
| 68 | Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра.Броски, передачи мяча снизу на месте. Игра.Броски, передачи, ловля. Эстафеты с мячом.Передачи, ловля, броски. Подвижные игры.Ловля, броски, передачи. Эстафеты с мячом.Броски, передачи, ловля. Подвижные игры.Передачи, ловля, броски. Подвижные игры.Ловля, броски, передачи. Эстафеты с мячом.Ловля, передачи, броски. Эстафеты с мячом.Передачи, ловля, броски. Эстафеты. Игры.Броски, ловля, передачи. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.Ловля, передачи, броски. Эстафеты с мячом. ИгрыПередачи, ловля, броски. Эстафеты. Игры.Броски, ловля, передачи. Эстафеты с мячом. Игры.Ловля, передачи, броски. Эстафеты. Игры.Броски, ловля, передачи. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.Броски, ловля, передачи. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.Броски, ловля, передачи. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.Броски, ловля, передачи. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.Броски, ловля, передачи. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.Броски, ловля, передачи. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. | 111111111111111111111 | Совершенствование. | Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 69 | Комплексный. | Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 70 | Комплексный. | Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 71 | Комплексный. | Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 72 | Комплексный | . Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 73 | Комплексный. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 74 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 75 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 76 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 77 | Комплексный. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 78 | Комплексный. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 79 | Комплексный. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 80 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 81 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 82 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 83 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 84 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 85 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 86 | Совершенствование. | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 87 | Комплексный. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 88 | Комплексный. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. |  |  |
| 89 | Легкая атлетика | 8 | Ходьба и бег | 2 | Комплексный. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».  Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А |  |  |
| 90 | Комплексный. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |  |  |
| 91 | Прыжки  | 3 | Комплексный. | Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. |  |  |
| 92 | Комплексный. | Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. |  |  |
| 93 | Комплексный. | Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. |  |  |
| 94 | Метание  | 3 | Комплексный. | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений. Метать в цель. |  |  |
| 95 | Комплексный. | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений. Метать в цель. Метать набивной мяч из различных положений. |  |  |
| 96 | Комплексный. | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений. Метать в цель. Метать набивной мяч из различных положений. |  |  |
| 97 | Подвижные игры с элементами футбола | 3 | Удары по мячу ногой | 3 | Изучение нового материала | Равномерный бег 3 мин. Удар подъемом. Удар внутренней и внешней частью подъема. Подвижная игра «Выбей мяч из круга». | Уметь бегать по слабо пересеченной местности. Уметь ударять серединой подъема, его внутренней и внешней частью. Знать правила игры. |  |  |
| 98 | Изучение нового материала | Равномерный бег 4 мин. Удар подъемом. Удар внутренней и внешней частью подъема. Подвижная игра «Выбей мяч из круга». | Уметь бегать по слабо пересеченной местности. Уметь ударять серединой подъема, его внутренней и внешней частью. Знать правила игры. |  |  |
| 99 | Комплексный. | Равномерный бег 5 мин. Удар подъемом. Удар внутренней и внешней частью подъема. Подвижная игра «Выбей мяч из круга». | Уметь бегать по слабо пересеченной местности. Уметь ударять серединой подъема, его внутренней и внешней частью. Знать правила игры. |  |  |