

## Календарно-тематическое планирование 1 класс. (по Матвееву)

№ урока	Дата урока	Тема урока	Часы	Цели урока	Планируемые результаты	Рекомендуемые приёмы работы	Беседы	Обратная связь
1.		<b>Ходьба и бег 3 часа</b>	1ч.	Ознакомить с содержанием занятий по физической культуре; объяснить правила безопасного поведения; ознакомить с правилами нашего класса на уроках физкультуры; учить построению в шеренгу и колонну по одному,	Знание правил безопасного поведения; правил нашего класса на уроках физкультуры; умение ходить и бегать; выполнять строевые упражнения; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м, строиться в колонну и шеренгу по одному.	<b>Подготовительная часть:</b> беседа; ходьба на носках, на пятках; обычный бег; бег с ускорением выполнение строевых упражнений; построения. <b>Основная часть:</b> бег на скорость 30м. игра «Два мороза». <b>Заключительная часть:</b> упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	Открываем дверь в Страну Игр.	Бег на скорость 30м.
2			1ч	Повторить ходьбу под счет, ходьбу на носках и пятках с различным положением рук, закрепить технику бега на 30м, дать понятие термина «короткая дистанция», развивать скоростные качества, повторить построение в колонну и шеренгу по одному	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м, строиться в колонну и шеренгу по одному.	<b>Подготовительная часть:</b> построение в колонну и шеренгу по одному, ходьба, бег обычный и с ускорениями  <b>Основная часть:</b> бег на скорость 30м, игра «Вызов номеров».  <b>Заключительная часть:</b> упражнения и игры на восстановление дыхания и расслабление.	Раскрыть понятие «короткая дистанция».	Различные движения в ходьбе и беге, бег на скорость 30м.

3			1ч	Повторить ходьбу под счет, ходьбу на носках и пятках с различным положением рук, учить ходьбе с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, руки на поясе, Разучить комплекс упражнений на месте. Учить бегу на 60м	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60м, строиться в колонну и шеренгу по одному.	Подготовительная часть: построение в колонну и шеренгу по одному, ходьба, бег обычный и с ускорениями, ОРУ на месте Основная часть: бег с ускорением на дистанциях до 60м Заключительная часть: упражнения и игры на восстановление дыхания и расслабление.	Строение тела человека и его положение в пространстве	Различные движения в ходьбе и беге, бег на скорость 60м.
4		<b>Техника выполнения прыжков и бега 9часов</b>	1ч.	Закрепить навыки построения в колонну и шеренгу по одному, Повторить комплекс ОРУ на месте, Разучить технику прыжка в длину с места, Учить челночному бегу 3*10м	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, строиться в колонну и шеренгу по одному, уметь выполнять челночный бег 3*10м	Подготовительная часть: ходьба; бег; выполнение строевых упражнений; ОРУ Основная часть: техника выполнения прыжка; имитация прыжков животных и птиц; бег на скорость 3*10м. Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания и расслабление.		Прыжок в длину с места, челночный бег
5			1ч	Закрепить навыки построения в колонну и шеренгу по одному, повторить комплекс ОРУ на месте с	Знать последовательность выполнения ОРУ, уметь бегать дистанцию 30м с	Подготовительная часть: ходьба, бег, ОРУ, прыжки на одной ноге, на двух на месте, с	Рациональное положение туловища, рук, ног во время выполнения различных	Прыжок в длину с места, бег 30м на результат.

				отработкой правильности положения рук, ног, туловища, Провести учет в беге на 30м, Совершенствовать навыки прыжка в длину с места, познакомить с игрой «К своим флажкам», развивать скоростные качества.	высокой скоростью, прыгать в длину с места, соблюдая правильную технику прыжка.	продвижением вперед. Основная часть: прыжок в длину с места, бег 30м – учет. Игра «К своим флажкам». Заключительная часть: медленная ходьба, игра «Карлики и великаны»	упражнений на месте.	
6			1ч	Совершенствовать навыки быстрого построения в колонну и шеренгу по одному, повторить комплекс ОРУ на месте с целью контроля за правильной последовательностью упражнений, совершенствовать навыки прыжка в длину с места, повторить игру «К своим флажкам», познакомить с игрой «Пятнашки», развивать скоростные качества.	Знать последовательность выполнения ОРУ, прыгать в длину с места, соблюдая правильную технику прыжка.	Подготовительная часть: ходьба, бег, ОРУ, прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.  Основная часть: прыжок в длину с места, повторить игру «К своим флажкам», познакомить с игрой «Пятнашки», Заключительная часть: медленная ходьба, игра на внимание «Карлики и великаны».		Прыжок в длину с места, игры с бегом и на внимание
7			1ч	Разучить ору в движении, прыжок в длину с места – учет (мальчики), повторить	Координировать упражнения в движении с ходьбой по кругу, уметь	Подготовительная часть: ходьба с различным положением рук, ног,	Рациональное положение туловища, рук, ног во время выполнения	Прыжок в длину с места - учет, игры с бегом и на

				игру «К своим флажкам», «Пятнашки», разучить игру «Салки».	технически правильно выполнять прыжок в длину с места на результат.	ОРУ в движении Основная часть: прыжок в длину с места – учет, играть в игры: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Салки» Заключительная часть: игра на внимание «Светофор».	упражнений в движении.	внимание
8			1ч	Закрепить технику движений рук и ног в прыжках в длину с места, Учить технике и подбору темпа медленного бега, учет по освоению навыков челночного бега 3*10м	Уметь выполнять бег в медленном темпе, бег на скорость 3*10м	Подготовительная часть: ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра. Основная часть: прыжки в длину с места (акцент на согласованную работу рук и ног), техника медленного бега, дыхание во время бега, челночный бег 3*10м – учет. Заключительная часть: игра «Море волнуется».	О домашних заданиях по физической культуре. Домашнее задание – выполнить дома комплекс ОРУ, разученный на уроке в школе.	Бег в медленном темпе, челночный бег 3*10м
9			1ч	Проверить выполнение домашнего задания (комплекс ОРУ), закрепить технику и подбор темпа	Выполнять комплекс ОРУ, подбирать индивидуально темп шестиминутного бега, прыгать в длину на результат.	Подготовительная часть: ходьба бег, ору (проверка д/з), прыжки в длину с места. Основная часть: бег в	Работа внутренних органов и мышц во время длительного бега. «Второе дыхание».	Бег в медленном темпе, прыжок в длину с места

				медленного шестиминутного бега, провести учет по прыжкам в длину с места (девочки), повторить игру на внимание «Море волнуется»		медленном темпе, прыжок в длину – учет. Заключительная часть: игра «Море волнуется»		
10			1ч	Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». провести бег до 4мин (девочки и мальчики бегут по отдельным кругам), провести учет по наклону туловища сидя на полу. разучить и провести игру «Запрещенное движение».	Выполнять команды: «Смирно!», «Вольно!». Бегать до 4 минут в медленном темпе, уметь выполнять контрольное упражнение – наклон вперед сидя на полу.	Подготовительная часть: ходьба, ОРУ в движении, медленный бег до 4 минут. Основная часть: комплекс упражнения на растяжку, наклон вперед сидя – учет, игра «Запрещенное движение» Заключительная часть: игра на внимание «Светофор»	Гибкость – физическое качество, способы развития гибкости.	Бег 4 мин., наклон вперед – учет, строевые упражнения.
11			1ч	Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». Разучить несколько поз птиц и животных, Совершенствовать выносливость и темп бега до 4мин., Повторить игру «Запрещенное движение», разучить игру «День и ночь», провести учет по	Выполнять команды: «Смирно!», «Вольно!». Бегать до 4 минут в медленном темпе, Уметь играть в подвижную игру «Запрещенное движение», Выполнять подтягивание на высокой перекладине в положении виса.	Подготовительная часть: ходьба, игра «День-ночь», прыжковые упражнения в движении, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, медленный бег 4мин. Основная часть: подтягивание –	Сила – физическое качество. Упражнения для развития силы в школе и в домашних условиях.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подвижные игры, строевые упражнения

				подтягиванию (мальчики), Домашнее задание – придумать позы спортсменов.		мальчики, дать д/з – придумать позы спортсменов. Заключительная часть: медленная ходьба, игра «Запрещенное движение»		
12			1ч	Проверить домашнее задание «Позы спортсменов», провести учет по подтягиванию (девочки), разучить игры: «Шишки-желуди-орехи», «Пустое место»	Уметь принимать позы спортсменов различных видов спорта и показывать движения характерные для этого вида спорта (дети догадываются о каком спорте идет речь), выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - девочки.	Подготовительная часть: игра «День-ночь», прыжковые упражнения в движении, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, Основная часть: игра «Угадай кто?» (позы спортсменов), Подтягивание – девочки, игры: «Шишки-желуди-орехи», «Пустое место» Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания.	Упражнения для определения силы у школьника.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подвижные игры.
13		<b>Метание мяча на дальность 3 часа</b>	1ч	Разучить комплекс упражнений с малым мячом, учить метанию малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания, развивать скоростно-	Выполнять комплекс упражнений с малым мячом. Метать мяч на дальность. Играть в подвижные игры.	Подготовительная часть: упражнения с малыми мячами общеразвивающие и на координацию движений. Основная часть: имитация	Зачем человеку необходимо уметь метать?	Комплекс упражнений с малым мячом, метание малого мяча.

				силовые способности, разучить игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».		метательного движения, метание на дальность. Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Заключительная часть: ходьба, !Светофор».		
14			1ч	Повторить комплекс упражнений с малым мячом, продолжить обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания, развивать скоростно-силовые способности, повторить игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Выполнять комплекс упражнений с малым мячом. Метать мяч на дальность над натянутой волейбольной сеткой. Играть в подвижные игры.	Подготовительная часть: упражнения с малыми мячами общеразвивающие и на координацию движений в подкидывании и переключивании. Основная часть: метание мяча на дальность в заданном коридоре над натянутой волейбольной сеткой Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Заключительная часть: игра на внимание «Карлики и великаны».		Комплекс упражнений с малым мячом, метание малого мяча.
15			1ч	Повторить комплекс упражнений с малым мячом, продолжить обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания, развивать скоростно-	Выполнять комплекс упражнений с малым мячом. Метать мяч на дальность над натянутой волейбольной сеткой. Играть в подвижные	Подготовительная часть: упражнения с малыми мячами общеразвивающие и на координацию движений в подкидывании и переключивании. Основная часть:	Естественные виды движений человека – ходьба, бег, прыжки, метания.	Комплекс упражнений с малым мячом, метание малого мяча.

				силовые способности, повторить игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	игры.	метание мяча на дальность в заданном коридоре над натянутой волейбольной сеткой Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Заключительная часть: игра на внимание «Карлики и великаны».		
16		Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель. 7часов	1ч	Учить технике ловли мяча двумя руками от груди. Учить ведению мяча на месте с последующей передачей партнеру. Учить технике челночного бега 3*10м с кубиками.	Выполнять передачу мяча партнеру и ловлю, ведение на месте с последующей передачей мяча партнеру. Уметь выполнять челночный бег с кубиками.	Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег, перестроение в колонну по два. Специально-подготовительные упражнения с мячом в паре. Основная часть: имитация ловли и передачи мяча партнеру, выполнения ловли и передачи мяча в паре от груди двумя руками, снизу двумя руками, от плеча правой и левой рукой. Имитация ведения мяча на месте. Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру любым разученным способом.		Передача и ловля мяча, ведение на месте, челночный бег 3*10м с кубиками..



						Челночный бег с кубиками. Игра «Салки с ленточками». Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.	
17			1ч	Совершенствовать технику передачи и ловли мяча. Закрепить технику ведения мяча на месте. Совершенствовать технику бега 3*10м с кубиками.	Выполнять передачу мяча партнеру и ловлю, ведение на месте с последующей передачей мяча партнеру. Уметь выполнять челночный бег с кубиками.	Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег, перестроение в колонну по два. Специально-подготовительные упражнения с мячом в паре. Основная часть: имитация ловли и передачи мяча партнеру, выполнения ловли и передачи мяча в паре от груди двумя руками, снизу двумя руками, от плеча правой и левой рукой. Имитация ведения мяча на месте. Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру любым разученным способом. Челночный бег с кубиками. Игра «Салки с ленточками».	Передача и ловля мяча, ведение на месте, челночный бег 3*10м с кубиками..

						Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.		
18			1ч	Совершенствовать технику передачи и ловли мяча. Закрепить технику ведения мяча на месте.	Выполнять передачу мяча партнеру и ловлю, ведение на месте с последующей передачей мяча партнеру.	Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег, перестроение в колонну по два. Специально-подготовительные упражнения с мячом в паре. Основная часть: имитация ловли и передачи мяча партнеру, выполнения ловли и передачи мяча в паре от груди двумя руками, снизу двумя руками, от плеча правой и левой рукой. Имитация ведения мяча на месте. Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру любым разученным способом. Игра «Салки с ленточками». Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.		Передача и ловля мяча, ведение на месте.
19			1ч	Учить метанию мяча в	Метать мяч в	Подготовительная		Метание мяча в

				<p>цель с места (расстояние до вертикальной мишени 4-5 метров). Технику бега 3*10м с кубиками – учет (девочки). Разучить игру «Ловля парами».</p>	<p>вертикальную цель, выполнять бег 3*10м с кубиками на результат.</p>	<p>часть: ходьба, бег, ору с малым мячом на месте. Основная часть: челночный бег – учет (девочки). Метание малого мяча в вертикальную цель, игра «Ловля парами». Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление.</p>		<p>вертикальную цель.</p>
20			1ч	<p>Провести учет навыков передачи и ловли мяча. Совершенствовать ведение мяча на месте с последующей передачей мяча партнеру. Закрепить технику движения руки при метании мяча в цель с места. Провести учет по челночному бегу (мальчики).</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять передачу и ловлю мяча в паре, выполнять ведения мяча на месте, метать в вертикальную цель с 4-5м, выполнять бег 3*10м на результат.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег, перестроение в колонну по два. Специально-подготовительные упражнения с мячом в паре.  Основная часть: ведение мяча на месте, передача партнеру и ловля мяча – учет, челночный бег - учет. Заключительная часть: игра «Карлики и великаны».</p>		<p>Метание мяча в вертикальную цель, ведение, передача и ловля мяча.</p>
21			1ч	<p>Проверить технику ведения мяча с</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча на</p>	<p>Подготовительная часть: игра</p>		<p>Метание мяча в вертикальную</p>

				<p>последующей передачей двумя руками партнеру. Совершенствовать технику метания мяча в вертикальную целью</p> <p>Разучить игру «Воробьи-вороны», «Прыгающие воробышки», повторить игру «Салки парами».</p>	<p>месте с последующей передачей мяча двумя руками от груди партнеру. Метать мяч в вертикальную цель.</p>	<p>«Воробьи-вороны! ору с малыми мячами. Основная часть: метание мяча в вертикальную цель. Ведение мяча – учет. «Прыгающие воробышки», «Салки парами». Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление.</p>		<p>цель, ведение мяча.</p>
22			1ч	<p>Провести учет по метанию мяча в цель.</p>	<p>Уметь выполнять метание мяча в цель.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба с различным положением рук, ног, обычный бег и с ускорением, ору с малыми мячами. Основная часть: метание мяча - учет Заключительная часть: игра «Запрещенное движение».</p>		<p>Метание мяча в вертикальную цель</p>
23		<b>Преодоление полосы препятствий 2 часа</b>	1ч	<p>Учить преодолевать полосу из пяти препятствий.</p>	<p>Уметь преодолевать полосу из пяти препятствий.</p>	<p>Подготовительная часть: ОРУ с гимнастической палочкой. Основная часть: преодоление полосы препятствий. «Салки парами». Заключительная</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и перелезание – естественные виды движения, их необходимость в жизни человека.</p>	<p>Преодоление полосы препятствий.</p>

						часть: игра «Карлики и великаны».		
24			1ч	Учить преодолевать полосу из пяти препятствий.	Уметь преодолевать полосу из пяти препятствий.	Подготовительная часть: ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку. Основная часть: преодоление полосы препятствий. Игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры». Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление.		Преодоление полосы препятствий.
25		<b>Подвижные игры эстафеты 3 часа</b>	1ч	Учить соревноваться в линейных эстафетах. Разучить игры «Космонавты», «Мышеловка».	Уметь соревноваться в командах.	Подготовительная часть: ОРУ в 4 шеренгах, сомкнуться, определить команды. Основная часть: эстафеты с мячом (малым, набивным, большим). Заключительная часть: медленная ходьба.	Проявление волевых качеств в соревновательной борьбе, командный дух.	Линейные эстафеты.
26			1ч	Разучить игру «Пионербол», повторить ранее разученные игры.	Уметь играть в «Пионербол» по упрощенным правилам.	Подготовительная часть: Игра «Салки», ОРУ в ходьбе, деление на две шеренги – упражнения в паре в перетягивании и	Игра с мячом – средство развития ловкости.	Игры с предметами.

						сопротивлении. Основная часть: этими же командами игра в «Пионербол». Игры: «салки с ленточками», «Пятнашки маршем». Заключительная часть: игра «Запрещенное движение».		
27			1ч	Разучить игры: «Вызов номеров», «Перестрелка».	Уметь играть в игры: «Вызов номеров», «Перестрелка».	Подготовительная часть: игра «Воробьи-вороны», перестроение в колонну по 4 - ОРУ на месте без предметов. Основная часть: сомкнуться в колоннах (определить команды), игра «Вызов номеров», перестрелка (объединить 2 команды в одну) Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление.		Игры с предметами.
28(1)		<b>Акробатика, строевые упражнения. 4 часа</b>	1ч	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Разучить положение «Основная	Знать правила поведения в гимнастическом зале. Уметь выполнять строевые	Подготовительная часть: ходьба по линиям зала, по кругу. Бег. Разучить комплекс ОРУ без	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале.	Акробатические элементы, строевые упражнения.

				<p>стойка».</p> <p>Учить построению по одному в шеренгу, круг. Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.</p> <p>Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Разучить игру «Пройти бесшумно».</p> <p>Развивать координационные способности.</p>	<p>упражнения, перекаты в группировке.</p>	<p>предметов на месте.</p> <p>Основная часть: на матах (фронтально) Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Игра.</p> <p>Заключительная часть: ходьба, игра на внимание.</p>		
29(2)			1ч	<p>Повторить положение «Основная стойка», построение по одному в шеренгу, круг. Закрепить положение – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.</p> <p>Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.</p> <p>Развивать координационные способности.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, перекаты в группировке.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба и бег по линиям зала, по кругу. Повторить комплекс ОРУ без предметов на месте.</p> <p>Основная часть: на матах (фронтально) Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Упражнение на матах на</p>	<p>Причины травматизма на уроке физической культуры. Правила оказания первой помощи.</p>	<p>Акробатические элементы, строевые упражнения.</p>

						укрепление брюшного пресса, гибкости. Игра. Заключительная часть: упражнение на внимание и расслабление.		
30(3)			1ч	<p>Повторить положение «Основная стойка», построение по одному в шеренгу, круг. Закрепить положение – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.</p> <p>Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.</p> <p>Развивать координационные способности.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, перекаты в группировке, выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса, развития гибкости.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба и бег по линиям зала, по кругу. Повторить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на месте.</p> <p>Основная часть: на матах (фронтально) Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Упражнение на матах на укрепление брюшного пресса, гибкости. Игра.</p> <p>Заключительная часть: упражнение на внимание и расслабление.</p>		<p>Акробатические элементы, строевые упражнения.</p>



31(4)			1ч	<p>Совершенствовать построения, перекаты в группировке, силовые упражнения сидя на матах. Разучить упражнения на матах в движении для развития координации движений.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, перекаты в группировке, выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса, развития гибкости, для развития ловкости – упражнения в движении.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба, бег «змейкой», ОРУ и общеукрепляющие упражнения на матах сидя, лежа. Основная часть: акробатические элементы. Упражнения в движении (поточно) на матах: на четвереньках, на коленях, руки за голову, попластунски, переворот боком (правым и левым) Заключительная часть: упражнения на расслабление.</p>	<p>Ловкость – физическое качество, средства развития ловкости, способы определения её у школьников.</p>	<p>Акробатические и координационные упражнения на месте и в движении.</p>
32(5)		<p><b>Равновесие. Строевые упражнения. 5 часов</b></p>	1ч	<p>Учить перестроениям по звеньям, по заранее установленным местам. Учить размыканию на вытянутые в стороны руки. Учить поворотам направо, налево переступанием. Учить выполнять команды «Класс, шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Учить ходьбе по гимнастической скамейке. Разучить игру «Змейка».</p>	<p>Уметь перестраиваться, размыкаться, выполнять повороты направо, налево переступанием, ходить по скамейке.</p>	<p>Подготовительная часть: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. строевые упражнения в размыкании и перестроении. Основная часть: стойко на одной ноге на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, перешагивание через мячи, положенные на</p>	<p>Равновесие, как его развивать. Значение для жизнедеятельности человека.</p>	<p>Строевые упражнения, упражнения в равновесии.</p>

						<p>скамейку. Игра «Змейка». Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания.</p>		
33(6)			1ч	<p>Повторить перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Повторить размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Повторить повороты направо, налево переступанием. Учить выполнять команды «Класс, шагом марш!», «На месте!», «Стой!».</p> <p>Учить ходьбе по гимнастической скамейке. Повторить игру «Змейка».</p>	<p>Уметь перестраиваться, размыкаться, выполнять повороты направо, налево переступанием, ходить по скамейке.</p>	<p>Подготовительная часть: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. строевые упражнения в размыкании и перестроении.</p> <p>Основная часть: стойко на одной ноге на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, перешагивание через мячи, положенные на скамейку. Игра «Змейка».</p> <p>Заключительная часть: медленная ходьба</p>	<p>Основы личной гигиены и гигиенические процедуры.</p>	<p>Строевые упражнения, упражнения в равновесии.</p>
34(7)			1ч	<p>Закрепить перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Повторить размыкание на вытянутые в стороны руки.</p>	<p>Уметь перестраиваться, размыкаться, выполнять повороты направо, налево переступанием, ходить по рейке скамейки.</p>	<p>Подготовительная часть: ОРУ на скамейке сидя друг за другом (мальчики и девочки на разных скамейках), ноги врозь. Силовые упражнения в парах</p>		<p>Строевые упражнения, упражнения в равновесии.</p>

				<p>Повторить повороты направо, налево переступанием.</p> <p>Закрепить команды «Класс, шагом марш!», «На месте!», «Стой!».</p> <p>Учить ходьбе по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Учить выполнять силовые упражнения в парах на скамейке, прыжкам через скамейку.</p>		<p>сидя и лежа на скамейке. Прыжки через скамейку (поточно).</p> <p>Основная часть: упражнения в движении по рейке гимнастической скамейки: на носках, приставными шагами боком, « Ручеек», с перешагиванием через предметы.</p> <p>Заключительная часть: игра на внимание.</p>		
35(8)			1ч	<p>Закрепить перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Повторить размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Повторить повороты направо, налево переступанием.</p> <p>Закрепить команды «Класс, шагом марш!», «На месте!», «Стой!».</p> <p>Учить ходьбе по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Учить выполнять силовые упражнения в парах на скамейке, прыжкам через скамейку.</p>	<p>Уметь перестраиваться, размыкаться, выполнять повороты направо, налево переступанием, ходить по рейке скамейки.</p>	<p>Подготовительная часть: ОРУ на скамейке сидя друг за другом (мальчики и девочки на разных скамейках), ноги врозь. Силовые упражнения в парах сидя и лежа на скамейке. Прыжки через скамейку (поточно).</p> <p>Основная часть: упражнения в движении по рейке гимнастической скамейки: на носках, приставными шагами боком, « Ручеек», с перешагиванием через предметы.</p> <p>Заключительная часть: игра на внима</p>	<p>Гигиенические требования к одежде школьника, инвентарю.</p>	<p>Строевые упражнения, упражнения в равновесии.</p>

						ние.		
<b>36(9)</b>			1ч	Учить быстрому построению отдельных команд по заранее установленным местам, разучить комплекс упражнений на скамейке, провести эстафеты	Уметь выполнять комплекс упражнений на скамейке, соревноваться по типу линейных эстафет	Подготовительная часть: ОРУ на скамейке на месте, прыжки поточно. Основная часть: построение по заранее установленным местам, эстафеты с пробеганием по гимнастической скамейке. Заключительная часть: игра «Море волнуется».	Гигиенические требования к месту проведения занятий.	Упражнения на скамейке, эстафеты с элементами равновесия.
<b>37(10)</b>		<b>Опорный прыжок, лазание. 4 часа</b>	1ч	Учить лазать по гимнастической стенке. Проверить возможности учащихся в произвольном лазании по канату. Учить лазанию по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, перелезанию через коня.	Уметь лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке в различных положениях тела, по канату.	Подготовительная часть: ОРУ на гимнастической стенке. Основная часть: лазание по стенке и наклонной скамейке, лазание по канату произвольным способом, прелезание через коня. Игра с бегом. Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания.	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физического состояния человека.	Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке, канату.
<b>38(11)</b>			1ч	Повторить лазание по гимнастической стенке. Произвольное лазание	Уметь лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке в	Подготовительная часть: ОРУ на гимнастической стенке		Лазание по гимнастической стенке, наклонной

				по канату. Повторить лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, перелезание через коня.	различных положениях тела, по канату.	Основная часть: лазание по стенке и наклонной скамейке, лазание по канату произвольным способом, прелезание через коня. Игра с бегом. Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. Игра на внимание.		скамейке, канату.
39(12)			1ч	Повторить лазание по гимнастической стенке. Произвольное лазание по канату. Повторить лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, перелезание через коня.	Уметь лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке в различных положениях тела, по канату.	Подготовительная часть: ОРУ с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче. Основная часть: лазание по стенке и наклонной скамейке, лазание по канату произвольным способом, прелезание через коня. Эстафеты с лазанием и перелезанием. Игра с бегом. Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. Игра на внимание.		Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке, канату.
40(13)			1ч	Совершенствовать лазание по наклонной	Уметь лазать по гимнастической	Подготовительная часть: ОРУ с	Роль зрительного и слухового	Лазание по гимнастическо

				<p>скамейке в упоре на коленях, в упоре присев. Лазание по канату. Учить подтягивании. Лежа на животе по гимнастической скамейке, перелезание через горку матов.</p>	<p>стенке и наклонной скамейке в различных положениях тела, по канат, перелезть через горку матов</p>	<p>гимнастическим обручем. Прыжки в обруче. Основная часть: лазание по стенке и наклонной скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками, лазание по канату произвольным способом, прелезание через горку матов. Игра с лазанием и перелезанием Заключительная часть: игра на внимание.</p>	<p>анализатора при освоении двигательных действий.</p>	<p>й стенке, наклонной скамейке, канату, перелезть через горку матов.</p>
41(14)		<b>Висы и упоры. 2 часа</b>	1ч	<p>Учить упору и висам лежа на низком бревне. Медленный бег до 4-5 минут</p>	<p>Выполнять висы и упоры, медленный бег .</p>	<p>Подготовительная часть: ОРУ с большими мячами. Основная часть: медленный бег до 4 минут, упражнения в висах и упорах на низком бревне. Игры с бегом и прыжками. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.</p>		<p>Висы и упоры на низком бревне.</p>
42(15)			1ч	<p>Повторить висы и упоры на низком бревне, провести контрольный шестиминутный бег.</p>	<p>Выполнять висы и упоры, шестиминутный бег –учет.</p>	<p>Подготовительная часть: ОРУ с большими мячами. Основная упражнения в висах и упорах на низком бревне.</p>	<p>Влияние равномерного длительного бега на физическое состояние организма. Вработывание.</p>	<p>Висы и упоры на низком бревне, бег на выносливость..</p>

						Шестиминутный бег – учет Игры с бегом и прыжками. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания Игра на внимание.		
43(16)		<b>Полоса препятствий, КУ 4 часа</b>	1ч	Составить и провести простейшую полосу препятствий из 5-6 имеющихся снарядов и другого инвентаря. Провести учет по прыжкам в длину с места (мальчики).	Уметь проходить полосу препятствий, выполнять прыжок в длину с места на результат.	Подготовительная часть: ОРУ в кругу (упражнения проводят дети по желанию), повторить прыжок в длину с места. Основная часть: полоса препятствий. Прыжок в длину с места – учет. Игра с бегом в парах. Заключительная часть: игра на внимание.	Естественные виды движений человека, их необходимость в повседневной жизни.	Преодоление полосы препятствий.
44(17)			1ч	Провести простейшую полосу препятствий из 5-6 имеющихся снарядов и другого инвентаря. Провести учет по прыжкам в длину с места (девочки).	Уметь проходить полосу препятствий, выполнять прыжок в длину с места на результат.	Подготовительная часть: ОРУ в кругу (упражнения проводят дети по желанию), повторить прыжок в длину с места. Основная часть: полоса препятствий. Прыжок в длину с места – учет. Игра с бегом в парах. Заключительная часть: игра на внимание.		Преодоление полосы препятствий.

45(18)			1ч	Провести учет по подтягиванию, игру-эстафету с гимнастическим обручем.	Выполнять тест по подтягиванию.	Подготовительная часть: ору с обручем, прыжки в обруче. Эстафета с обручем. Основная часть: подтягивание – учет. Игра «пионербол». Заключительная часть: ходьба, упражнения на расслабление.	Способы воспитания силовых способностей в домашних условиях.	Подтягивание, игра с обручем.
46(19)			1ч	Провести учет по челночному бегу 3*10м, учет в умении лазать по канату произвольным способом	Выполнять лазание по канату (вис без помощи ног), выполнять челночный бег 3*10м с высокой скоростью и координацией с кубиками.	Подготовительная часть: ОРУ в движении. Игра с бегом и прыжками. Основная часть: челночный бег, лазание по канату – учет. Заключительная часть: игра на внимание.	Развитие ловкости.	Тест на результат, лазание по канату – учет.
47(20) 48(21)		<b>Подвижные игры и эстафеты. 3часа</b>	1ч 1ч	Игры с бегом, прыжками, линейные и круговые эстафеты.	Знать правила и уметь играть в подвижные игры и эстафеты.	Подготовительная часть: ОРУ по одному, в парах на месте и в движении. Основная часть: игры, эстафеты. Заключительная часть: упражнения на расслабление, восстановление дыхания в медленной ходьбе.	Развитие физических качеств посредством подвижных игр. Дать домашнее задание на каникулы: выполнение режима дня, прогулки на улице на лыжах, санках, выполнение разученных комплексов УГГ, подготовка лыжного инвентаря для занятий на уроках	Игры, эстафеты.



							физической культуры в 3 четверти.	
49(1)		<b>Лыжная подготовка. Ступающий шаг. 4 часа</b>	1ч	Рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Учить технике ступающего шага без палок. Прохождение дистанции ступающим шагом до 500м	Знать т/б на уроках лыжной подготовки, температурный режим, правилам укладки лыж на снег и надеванию креплений. Выполнять ступающий шаг без палок.	Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег. Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне. Дистанция 500м (2 круга) ступающим шагом.	Гигиенические требования к одежде лыжника.	Передвижение ступающим шагом.
50(2)			1ч	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Продолжить обучение ступающим шагом. Дистанция 1000м.	Уметь передвигаться по дистанции ступающим шагом без палок.	Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег. Передвижение по учебной лыжне 400м. Продолжить обучение ступающим шагом. Закрепить технику ступающего шага на дистанции 600м		Передвижение ступающим шагом.
51(3)			1ч	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Продолжить обучение ступающим шагом без палок.	Уметь передвигаться по дистанции ступающим шагом без палок.	Передвижение по учебной лыжне 400м. Продолжить обучение ступающим шагом. Закрепить технику ступающего шага на	Влияние морозного воздуха на дыхательную систему человека.	Передвижение ступающим шагом.

				Дистанция 1000м.		дистанции 600м		
52(4)			1ч	Совершенствовать ступающий шаг без палок. Дистанция до 1000м.	Уметь передвигаться по дистанции ступающим шагом без палок.	Передвижение по учебной лыжне 400м. Совершенствовать технику ступающего шага. Закрепить технику ступающего шага на дистанции 600м.		Передвижение ступающим шагом.
53(5)		<b>Скользящий шаг. Повороты на месте переступанием. 3 часа</b>	1ч	Учить поворотам на месте переступанием. Разучить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию 800 в медленном темпе с целью закрепления скользющего шага и движения рук. Дать домашнее задание: прогулки на лыжах скользящим шагом	Выполнять повороты на месте переступанием, уметь играть в игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Выполнять одноопорное скольжение без палок.	Передвижение по учебной лыжне 200м. Учить поворотам переступанием на месте (фронтально). Разучить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Обучение одноопорному скольжению. Пройти дистанцию 600м	Закаливание в зимний период.	Передвижение скользящим шагом, повороты на месте переступанием.
54(6)			1ч	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо, влево). Пройти дистанцию	Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом без палок. Выполнять повороты на месте переступанием, приставные шаги вправо и влево.	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом 400м. Повторить повороты на месте переступанием, приставные шаги вправо, влево.	Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния зимой.	Передвижение скользящим шагом, повороты на месте переступанием.

				1000 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук.		Прохождение дистанции 600 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук.		
55(7)			1ч	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте. Повторить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Пройти дистанцию 1000 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук.	Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом без палок. Выполнять повороты на месте переступанием, приставные шаги вправо и влево.	Передвижение по учебной лыжне 200м. Повторить повороты переступанием на месте (фронтально). Повторить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Прохождение дистанции 600 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук.	Особенности зарождения зимних видов спорта, Олимпийские игры.	Передвижение скользящим шагом, повороты на месте переступанием.
56(8)		<b>Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке 10 часов</b>	1ч	Учить косому подъему на склон 15-20 градусов (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. Дать домашнее задание: подъемы и	Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке. Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом без палок.	Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Обучение косому подъему на склон ступающим шагом и спуску в низкой стойке. Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления		Передвижение скользящим шагом, косой подъем на склон и спуск в низкой стойке.

				спуски со склонов изученным способом		скользящего шага и ритмичной работой рук.		
57(9)			1ч	Закрепить косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуск в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке. Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом без палок.	Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Повторение техники косого подъема на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке. Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук.	Развитие общей выносливости на занятиях лыжной подготовкой.	Передвижение скользящим шагом, косой подъем на склон и спуск в низкой стойке.
58(10)			1ч	Провести учет (поставить несколько оценок) техники скольжения без палок. Закрепить требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов до 20 градусов. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке. Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом с палками.	Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Повторение техники косого подъема на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке. Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук.		Передвижение скользящим шагом, косой подъем на склон и спуск в низкой стойке.
59(11)			1ч	Закрепить технику подъема и спуска со склона с палками	Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и	. Прохождение дистанции 200м в		Передвижение скользящим шагом, косой

				(положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800м с палками со средней скоростью. Дать домашнее задание: катание с горок с палками.	спуск со склона в низкой стойке. Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом с палками.	среднем темпе. Повторение техники косого подъема на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке. Прохождение дистанции 600м.		подъем на склон и спуск в низкой стойке.
60(12)			1ч	Провести учет умений по технике подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише (мальчики и девочки)	Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке. Проходить эстафету с этапом до50м с высокой скоростью, использую скользящий шаг.	Дистанция 200м. Проведение эстафеты. Определение победителей. Дистанция 300м с совершенствованием техники скользящего шага.	Развитие ловкости на занятиях лыжной подготовкой.	Передвижение скользящим шагом на учебной лыжне и при выполнении эстафет
61(13)			1ч	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Повторить эстафету с поворотами. Пройти в среднем темпе до 1000м с паками.	Выполнять технику скользящего шага, повороты на месте. Проходить эстафету с этапом до50м с высокой скоростью, использую скользящий шаг.	Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Проведение эстафеты. Определение победителей. Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук .		Передвижение скользящим шагом на учебной лыжне и при выполнении эстафет
62(14)			1ч	Совершенствовать технику передвижения	Проходить длинную дистанцию в среднем	Прохождение дистанции 1000м в	Правильный ритм передвижения –	Передвижение 1000м в

				скользящим шагом с палками на учебном круге. Пройти в среднем темпе до 1000м с паками.	темпе скользящим шагом.	среднем темпе. Акцент – на правильную работу рук при работе с палками.	залог успеха в соревнованиях.	среднем темпе.
63(15)			1ч	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	Выполнять технику скользящего шага, повороты на месте. Проходить эстафету с этапом до50м с высокой скоростью, используя скользящий шаг. Уметь играть в игру «Смелее с горки».	Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Проведение эстафеты. Определение победителей. Проведение игры: «Смелее с горки». Прохождение дистанции 200 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук.		Передвижение скользящим шагом на учебной лыжне и при выполнении эстафет
64(16)			1ч	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	Выполнять технику скользящего шага, повороты на месте. Проходить эстафету с этапом до50м с высокой скоростью, используя скользящий шаг. Уметь играть в игру «Смелее с горки».	Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Проведение эстафеты. Определение победителей. Проведение игры: «Смелее с горки». Прохождение дистанции 200 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук.		Передвижение скользящим шагом на учебной лыжне и при выполнении эстафет

65(17)			1ч	Игры, эстафеты с этапом до 50-80м без палок, с палками, со спуском и подъемом.	Уметь проходить эстафету, играть в игры, ранее пройденные на уроках.	Проведение эстафеты. Определение победителей. Повторить игры: «Смелее с горки», Ветер», «Солнышко».	Развитие физических качеств в подвижных играх на лыжах.	Игры, эстафеты.
66(18)		<b>Развитие скоростной выносливости. 3 часа</b>	1ч	Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10-20 секунд парами (девочки после мальчиков).	Уметь проходить соревновательную дистанцию 500м в быстром темпе.	Прохождение дистанции 200м. Проведение соревнований на дистанцию 500м с раздельным стартом.		Соревновательная дистанция 500м.
67(19)			1ч	Провести свободное катание с горки. Эстафета с этапом до 100м (2-3 раза); эстафета круговая.	Уметь выполнять круговую эстафету.	Прохождение дистанции 200м. Проведение круговой эстафеты с этапом до 100м (2-3 раза). Свободное катание с горки (повторить подъем на склон и спуск в низкой стойке).		Круговая эстафета, свободное катание с горок.
68(20)			1ч	Вторично провести контрольную прикидку на дистанцию 500м. Дать домашнее задание: подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в спортивном зале.	Уметь проходить соревновательную дистанцию 500м в быстром темпе.	Прохождение дистанции 200м. Вторичное проведение соревнований на дистанцию 500м с раздельным стартом (сравнить результаты с первыми соревнованиями).	Домашнее задание: подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в спортивном зале.	Соревновательная дистанция 500м.

69(21)		<p><b>Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Упражнения со скакалкой. 2 часа</b></p>	1ч	<p>Разучить комплекс ОРУ со скакалкой. Повторить прыжки через скакалку различными способами. Провести игры с бегом с отдыхом между ними. Дать домашнее задание: выполнять утреннюю гимнастику.</p>	<p>Уметь выполнять ОРУ со скакалкой, прыгать через скакалку способом «с ноги на ногу».</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба, бег по кругу. Перестроения в 3 колонны расчетом на 1-3. ОРУ со скакалкой. Основная часть: Прыжки через скакалку: вращая вперед на двух ногах, «с ноги на ногу». Игры: «салки-елочки», «Дети и медведи», «Море волнуется». Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Гигиенические требования к спортивной одежде в зале.</p>	<p>Прыжки через скакалку, подвижные игры.</p>
70(22)			1ч	<p>Повторить комплекс ОРУ со скакалкой. совершенствовать прыжки через скакалку различными способами. Провести игры с мячом.</p>	<p>Уметь выполнять ОРУ со скакалкой, прыгать через скакалку способом «с ноги на ногу», на двух ногах, вращая вперед.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба с различным положением рук на носках, пятках, с высоким подниманием колена, с закидыванием голени назад. Бег «змейкой» по линиям зала. Перестроения в 3 колонны расчетом на 1-3. ОРУ со скакалкой. Основная часть: Прыжки через</p>	<p>Прыжки через скакалку – одно из основных упражнений в тренировке олимпийских чемпионов.</p>	<p>Прыжки через скакалку, подвижные игры.</p>



						<p>скакалку: вращая вперед на двух ногах, «с ноги на ногу», на правой и левой ноге поочередно.</p> <p>Игры: «Салки с ленточками», «Чай-выручай».</p> <p>Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. Игра на внимание.</p>		
71(23)		<p><b>Развитие силы.</b> <b>Упражнения на гимнастической стенке.</b> <b>2 часа</b></p>	1ч	<p>Разучить комплекс упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Провести игры с лазанием по гимнастической стенке, игры с бегом и прыжками.</p>	<p>Выполнять упражнения на гимнастической стенке, играть в игры с лазанием и перелезанием.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба с различным положением рук на носках, пятках, с высоким подниманием колена, с закидыванием голени назад.</p> <p>Бег «змейкой» по линиям зала, бег по кругу, ОРУ в движении.</p> <p>Основная часть: Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Провести игру с лазанием по стенке: «Пчелки». Разучить игры: «Волк во рву», «Воробушки».</p>	<p>Развитие силы, используя вес своего тела.</p>	<p>Упражнения на гимнастической стенке, игры с лазанием и перелезанием.</p>

						Заключительная часть: игра на внимание «Светофор».		
72(24)			1ч	Повторить комплекс упражнений на гимнастической стенке. Провести эстафеты с предметами.	Выполнять упражнения на гимнастической стенке, играть в игры с лазанием и перелезанием.	Подготовительная часть: игра «День-ночь». Основная часть: Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений на гимнастической стенке. Повторить игры с лазанием по стенке: «Пчелки», «Волк во рву», «Воробушки». Заключительная часть: игра на внимание «Карлики и великаны».	Упражнения для развития силы, используя собственный вес.	Упражнения на гимнастической стенке, игры с лазанием и перелезанием.
73(25)		<b>Развитие ловкости, выносливости. Упражнения на гимнастических матах. 2 часа</b>	1ч	Разучить комплекс общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений на матах в положении сидя и лежа. Передвижение (поточно) по дорожке из матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д. Игра с мячом, бегом.	Выполнять комплекс общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений на матах в положении сидя и лежа. Передвигаться (поточно) по дорожке из матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д.	Подготовительная часть: ходьба, бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком. ОРУ на матах в положении сидя. Основная часть: разучить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Передвижение	Повторить с детьми упражнения для развития силы с использованием собственного веса тела.	Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения на матах в положении сидя и лежа.

						(поточно в двух колоннах мальчики и девочки отдельно) по дорожке из 3-4 матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д. Игры с бегом. Заключительная часть: игра на внимание «Карлики и великаны».		
74(26)			1ч	Повторить комплекс общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений на матах в положении сидя и лежа. Передвижение (поточно) по дорожке из матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д. Игра с мячом, бегом.	Выполнять комплекс общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений на матах в положении сидя и лежа. Передвигаться (поточно) по дорожке из матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д.	Подготовительная часть: ходьба, бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком. ОРУ на матах в положении сидя. Основная часть: разучить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Передвижение (поточно в двух колоннах мальчики и девочки отдельно) по дорожке из 3-4 матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д. Игры с бегом. Заключительная		Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения на матах в положении сидя и лежа.

						часть: игра на внимание «Карлики и великаны».		
75(27)		<b>Развитие быстроты в подвижных играх. 1 час</b>	1ч	Провести игру «день-ночь». Игра «Перестрелка» (или «Пионербол»). Подведение итогов 3 четверти. Дать домашнее задание на каникулы: выполнять УГГ, используя упражнения, разученные на уроках физкультуры.	Уметь играть в командные подвижные игры с мячом.	Подготовительная часть: игра «День-ночь». Основная часть: играть в игру «Перестрелка» (или «Пионербол») по желанию детей.  Заключительная часть: медленная ходьба.	Домашнее задание на каникулы: выполнять УГГ, используя упражнения, разученные на уроках физкультуры.	Подвижные игры с мячом.
76(1)		<b>Подвижные игры элементами баскетбола. 4 часа</b>	1ч	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Учить расчету на первый второй и выполнению команд «Смирно!», «Вольно!». Учить разным видам ходьбы, медленному бегу до 1мин. Разучить комплекс упражнений в парах с баскетбольным мячом. Учить ловле мяча на месте и передаче мяча снизу. Учить броску мяча снизу. Разучить игру «бросай, поймай»	Знать технику безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Уметь рассчитывать на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!». Выполнять передачу и ловлю мяча в парах на месте. Выполнять бросок мяча в кольцо снизу.	Подготовительная часть: строевые упражнения. Разные виды ходьбы, медленный бег до 1мин. Комплекс ОРУ в парах с б/б мячом. Основная часть: Ловля и передача мяча на месте снизу. Бросок мяча снизу. Игра. Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания.	Режим дня школьника.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча в парах.

77(2)			1ч	<p>Повторить расчет на первый второй и выполнение команд «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Учить разным видам ходьбы, медленному бегу до 1мин.</p> <p>повторить комплекс упражнений в парах с баскетбольным мячом.</p> <p>Повторить ловлю мяча на месте и передачу мяча снизу.</p> <p>Повторить бросок мяча снизу.</p> <p>Повторить игру «Бросай, поймай»</p>	<p>Уметь рассчитывать на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Выполнять передачу и ловлю мяча в парах на месте.</p> <p>Выполнять бросок мяча в кольцо снизу.</p>	<p>Подготовительная часть: строевые упражнения. Разные виды ходьбы, медленный бег до 1мин.</p> <p>Комплекс ОРУ в парах с б/б мячом.</p> <p>Основная часть: Ловля и передача мяча на месте снизу. Бросок мяча снизу. Игра.</p> <p>Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Влияние на здоровье, учебу школьника нарушение режима дня.</p>	<p>Строевые упражнения. Передача и ловля мяча в парах. Бросок мяча в кольцо.</p>
78(3)			1ч	<p>Учить передачам мяча в парах на месте от груди двумя руками, от плеча правой и левой руками.</p> <p>Ведение мяча на месте и с небольшим передвижением вперед.</p> <p>Учить броскам в кольцо от груди двумя руками.</p>	<p>Уметь рассчитывать на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Выполнять передачу и ловлю мяча в парах на месте двумя руками от груди, одной от плеча.</p> <p>Выполнять бросок мяча в кольцо от груди двумя руками.</p>	<p>Подготовительная часть: строевые упражнения. Разные виды ходьбы, медленный бег до 1мин. ОРУ в движении.</p> <p>Основная часть: Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками, от плеча правой и левой руками.</p> <p>Ведение мяча на месте и с небольшим передвижением.</p> <p>Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками.</p> <p>Игра.</p>		<p>Строевые упражнения. Передача и ловля мяча в парах. Бросок мяча в кольцо.</p>

						Заключительная часть: игра на внимание.		
79(4)			1ч	Провести круговую тренировку с использованием разученных элементов. Развивать координационные, силовые способности, прыгучесть.	Уметь проходить «станции» по типу круговой тренировки, с использованием разученных элементов баскетбола.	Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег по кругу и «змейкой» Основная часть: круговая тренировка с элементами баскетбола: ведением мяча, бросками в кольцо, передачами мяча в парах (через волейбольную сетку); упражнениями для развития физических качеств: прыжками через скакалку, лазанием по канату (потягиванием в висе). Игра с бегом. Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания.	Правильная осанка. Её значение для здоровья человека.	Передача и ловля мяча в парах, бросок мяча в кольцо, ведение мяча, прыжки через скакалку, лазание по канату (подтягивание).
80(5)		<b>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. 4 часа</b>	1ч	Разучить разные виды ходьбы, многоскоки с ноги на ногу, медленный бег до 2 мин. Учить с прямого разбега прыжку в высоту через резинку. Учить метанию в	Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега. Спец. беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Метать мяч в вертикальную цель,	Подготовительная часть: разновидности ходьбы, медленный бег до 2 минут. Спец.беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. ОРУ с малыми	Правила проведения упражнений на формирование правильной осанки (или ее поддержание).	Метание мяча в вертикальную цель, прыжок в высоту с прямого разбега.

				<p>вертикальную цель. Провести игру «Смена сторон».</p>	<p>выполнять прыжок в высоту с разбега.</p>	<p>мячами. Основная часть: Имитация метательного движения. Метание в вертикальную цель.. Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Игра с бегом. Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания.</p>		
81(6)			1ч	<p>Повторить разные виды ходьбы, многоскоки с ноги на ногу, медленный бег до 2 мин. Закрепить прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага. Продолжить обучение метанию по вертикальной цели с места. Провести игру с бегом «Вызов номеров».</p>	<p>Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега. Спец. беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Метать мяч в вертикальную цель, выполнять прыжок в высоту с разбега.</p>	<p>Подготовительная часть: разновидности ходьбы, медленный бег до 2 минут. Спец. беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. ОРУ с малыми мячами. Основная часть: Имитация метательного движения. Метание в вертикальную цель.. Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Игра с бегом. Заключительная часть: медленная ходьба с</p>	<p>Правила проведения упражнений на формирование правильной осанки (или ее поддержание).</p>	<p>Метание мяча в вертикальную цель, прыжок в высоту с прямого разбега.</p>

						восстановлением дыхания.		
82(7)			1ч	<p>Повторить разные виды ходьбы, многоскоки с ноги на ногу, медленный бег до 2 мин.</p> <p>Закрепить прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага (акцент - на разбег в прыжке через резинку).</p> <p>Учить прыжкам через качающуюся скакалку ( в тройках).</p>	<p>Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега.</p> <p>Спец. беговые и прыжковые упражнения, многоскоки.</p> <p>Метать мяч в вертикальную цель, выполнять прыжок в высоту с разбега, выполнять прыжок через качающуюся скакалку.</p>	<p>Подготовительная часть: медленный бег до 2 минут.</p> <p>ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку.</p> <p>Основная часть: деление на тройки для выполнения прыжков через качающуюся скакалку.</p> <p>Прыжок в высоту.</p> <p>Заключительная часть: игра на внимание.</p>		<p>Прыжки через скакалку, прыжок в высоту с прямого разбега.</p>
83(8)			1ч	<p>Учить перестроению из одной шеренги в две после расчета.</p> <p>Повторить прыжки через качающуюся скакалку ( в тройках).</p> <p>Повторить многоскоки с ноги на ногу (до 8 прыжков) Игра «Кто дальше?».</p> <p><b>Прыжок в высоту с разбега – учет.</b></p>	<p>Уметь рассчитываться на первый, второй и перестраиваться в две шеренги.</p> <p>Выполнять прыжок через качающуюся скакалку.</p>	<p>Подготовительная часть: разновидности ходьбы и бега, многоскоки. Игра «Кто дальше?»</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две после расчета.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Основная часть: прыжки через вращающуюся скакалку (в тройках).</p> <p><b>Прыжок в высоту с разбега – учет.</b></p> <p>Заключительная часть: игра на внимание.</p>	<p>Меры предупреждения опасности во дворе во внеурочное время.</p>	<p>Прыжки через скакалку, прыжок в высоту с прямого разбега.</p>
84(9)		<b>Упражнения</b>	1ч	Повторить	Уметь	Подготовительная		Выполнение



		для развития скоростно-силовых, координационных способностей. КУ. 7 часов		перестроение из одной шеренги в две. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Повторить зачетные упражнения – бег 3*10м (челночный бег), прыжок в длину с места.	рассчитываться на первый, второй и перестраиваться в две шеренги. Выполнять контрольные упражнения (КУ).	часть: перестроение из одной шеренги в две после расчета. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Основная часть: тренировка в прыжках в длину с места, челночный бег 3*10м с кубиками. Заключительная часть: игра на внимание.		КУ.
85(10)			1ч	Совершенствовать строевые и общеразвивающие упражнения, пройденные на предыдущем уроке. Повторить прыжок в длину с места. <b>Челночный бег 3*10м – учет.</b>	Уметь рассчитываться на первый, второй и перестраиваться в две шеренги. Выполнять контрольные упражнения (КУ).	Подготовительная часть: перестроение из одной шеренги в две после расчета. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Основная часть: тренироваться в прыжках в длину с места. <b>Челночный бег 3*10м – учет.</b> Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.	Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах.	Челночный бег 3*10м.
86(11)			1ч	Провести полосу из пяти препятствий в зале. Проверить умение прыгать через	Уметь проходить полосу из пяти препятствий в зале. Выполнять прыжки через качающуюся	Подготовительная часть: разновидности ходьбы и бега, многоскоки. ОРУ в движении.	Влияние на организм вредных привычек.	Полоса из пяти препятствий в зале, прыжки через качающуюся

				качающуюся скакалку. <b>Прыжок в длину с места – учет.</b>	скакалку. выполнять КУ- прыжок в длину с места.	Основная часть: Прыжки через качающуюся скакалку – учет. Прыжок в длину с места – учет. Игра с бегом. Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания.		скакалку, КУ- прыжок в длину с места.
87(12)			1ч	<b>Провести полосу из пяти препятствий в зале - учет.</b> Разучить комплекс упражнений на полу (общеразвивающие и на гибкость). Разучить упражнение – наклоны вперед в положении сидя (тест).	Уметь за короткое время, в короткий промежуток времени проходить полосу препятствий. Выполнять упражнение – наклон вперед в положении сидя (тест).	Подготовительная часть: ходьба, медленный бег, ОРУ в движении. Основная часть: полоса препятствий – учет. Общеукрепляющие упражнения на полу, упражнение – наклоны вперед в положении сидя (тест). Игра с бегом. Заключительная часть: игра на внимание.	Влияние на организм вредных привычек.	Полоса из пяти препятствий в зале, КУ- наклон вперед сидя.
88(13)			1ч	Повторить комплекс упражнений на полу (общеразвивающие и на гибкость). Повторить упражнение – наклоны вперед в положении сидя (тест). Провести тренировку в	Выполнять упражнение – наклон вперед в положении сидя (тест). Уметь подтягиваться на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладинах.	Подготовительная часть: ходьба, медленный бег, ОРУ сидя на матах. Основная часть: Общеукрепляющие упражнения на полу, упражнение – наклоны вперед в		КУ - наклон вперед сидя, подтягивание на перекладине.

				<p>подтягивании: мальчики – в висе, девочки – в висе лежа.</p>		<p>положении сидя (тест). Подтягивание на перекладине. Игра с бегом и прыжками. Заключительная часть: игра на внимание.</p>		
89(14)			1ч	<p><b>Провести тест на гибкость.</b> Тренировать детей в подтягивании. Провести игру по выбору детей.</p>	<p>Выполнять тест на гибкость. Уметь подтягиваться на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладинах.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба, медленный бег, ОРУ сидя на матах. Основная часть: Общеукрепляющие упражнения на полу, <b>тест на гибкость.</b> Подтягивание на перекладине. Заключительная часть: игра на внимание.</p>	<p>Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека.</p>	<p>Тест на гибкость, подтягивание.</p>
90(15)			1ч	<p><b>Подтягивание – учет.</b> Игры эстафеты с мячом.</p>	<p>Выполнять КУ - подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладинах.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба, разновидности бега и передвижений. Разучить комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки. Основная часть: подтягивание – учет. Игра – эстафета «Вызов номеров». Заключительная часть: медленная ходьба с</p>		<p>КУ - подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладинах.</p>

						восстановлением дыхания.		
91(16)		Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. 9 часов	1ч	На площадке. Разучить ходьбу с изменением скорости, медленный бег до 2,5 минут, дыхательные упражнения после бега. Учить в парах метанию мяча с места на дальность. Провести встречную эстафету с этапом до 30м.	Выполнять метание мяча на дальность. Уметь пробегать короткую дистанцию 30м во встречной эстафете.	Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки. Медленный бег 2,5 мин, дыхательные упражнения. ОРУ в кругу (проводят дети). Основная часть: Имитация метания мяча, метание мяча на дальность. Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала.	Правила безопасного поведения на игровых площадках. Причины травматизма на уроке физкультуры.	Метание мяча на дальность.
92(17)			1ч	Разучить комплекс УГГ для выполнения утром дома. Провести бег с преодолением простейших препятствий. Бег 30м – учет.	Уметь выполнять бег с преодолением простейших препятствий. Уметь пробегать короткую дистанцию – 30м за наименьшее время.	Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки. Медленный бег 2,5 мин с преодолением простейших препятствий, дыхательные упражнения. Разучить комплекс УГГ для выполнения утром дома. Основная часть: Бег 30м – учет. Игра с мячом. Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала.		Бег 30м.

93(18)			1ч	<p>Медленный бег до 3 минут, дыхательные упражнения после бега.</p> <p>Продолжить разучивание и закрепление порядка выполнения комплекса упражнений.</p> <p>Учить прыжкам в длину с разбега 5-7 шагов с отталкиванием удобной ногой.</p> <p>Продолжить обучение метанию мяча в парах.</p>	<p>Выполнять прыжок в длину с разбега 5-7 шагов с отталкиванием удобной ногой.</p> <p>Выполнять метание мяча в парах.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки. Медленный бег 2,5 мин, дыхательные упражнения.</p> <p>Разучить комплекс УГГ для выполнения утром дома.</p> <p>Основная часть: учить прыжку в длину с разбега 5-7 шагов с отталкиванием удобной ногой в прыжковую яму. Метание мяча в парах.</p> <p>Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала.</p>	<p>Значение занятий физическими упражнениями для хорошего настроения.</p>	<p>Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов, метание мяча на дальность.</p>
94(19)			1ч	<p>Медленный бег до 3 минут, дыхательные упражнения после бега.</p> <p>Закрепить разбег и отталкивание удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов разбега.</p> <p>Продолжить обучение метанию мяча на дальность.</p> <p>Провести встречную эстафету с передачей эстафетной палочки с этапом 30м.</p>	<p>Уметь выполнять длительный бег с равномерной скоростью.</p> <p>Выполнять разбег и отталкивание удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов разбега.</p> <p>Уметь метать мяч на дальность.</p> <p>Уметь соревноваться во встречных эстафетах.</p>	<p>Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки. Медленный бег до 3 мин, дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть: Закрепить разбег и отталкивание удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов разбега.</p> <p>Продолжить обучение метанию мяча на дальность.</p> <p>Встречная эстафета с</p>		<p>Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов, метание мяча на дальность.</p>

						этапом до 30м. Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала.		
95(20)			1ч	Совершенствовать навык разбега и отталкивания в прыжках в длину. <b>Метание на дальность – учет.</b>	Выполнять разбег и отталкивание в удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность на результат.	Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки, ОРУ в движении. Медленный бег до 4 мин, дыхательные упражнения. Основная часть: Совершенствовать навык разбега и отталкивания в прыжках в длину. <b>Метание на дальность – учет.</b> Игра с бегом. Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала.		Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов, метание мяча на дальность.
96(21)			1ч	Медленный бег до 4 минут, дыхательные упражнения после бега. Совершенствовать технику движений при выполнении комплекса УГГ. Оценить несколько учеников (для примера другим). Игра – эстафета с предметами.	Уметь выполнять с равномерной скоростью бег 4 минуты. Уметь последовательно проводить комплекс УГГ.	Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки. Медленный бег до 4 мин, дыхательные упражнения. Совершенствовать технику движений при выполнении комплекса УГГ (в кругу). Основная часть: игры с мячами (перестрелка,	Необходимость и полезность утренней гигиенической гимнастики для здоровья школьника.	Бег до 4мин., комплекс УГГ.

						футбол). Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала.		
97(22)			1ч	<b>Прыжок в длину с разбега –учет.</b>	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега на результат.	Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки. Медленный бег до 4 мин, дыхательные упражнения. Совершенствовать технику движений при выполнении комплекса УГГ (в кругу). Основная часть: прыжок в длину с разбега – учет. игры с мячами (перестрелка, футбол). Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала.		Прыжок в длину с разбега на результат.
98(23)			1ч	<b>Организовать и провести учет по шестиминутному бегу или бегу 1000м без учета времени.</b>	Уметь пробегать длинную дистанцию со средней скоростью.	Подготовительная часть: бег 200м. Разминка. Основная часть: бег 1000 м без учета времени (или шестиминутный бег). Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала.	Перед бегом беседа на тему «Врабатывание организма при длительной физической нагрузке (неприятные и болезненные ощущения). Второе дыхание».	Бег на выносливость.
99(24)			1ч	Провести игры с бегом	Знать правила и	Подготовительная	Беседа с детьми: «О	Подвижные

			<p>и прыжками по желанию детей. Провести беседы. Дать задание не умеющим плавать – за лето научиться держаться на воде, а тем кто умеет плавать – проплывать 5-10м любым способом.</p>	<p>уметь играть в подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>часть: бег 400м. ОРУ в кругу (проводят дети). Основная часть: игры с бегом, с мячом (по желанию детей). Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала.</p>	<p>правилах приема воздушных и солнечных ванн летом», « О правилах поведения при купании в открытых водоёмах».</p>	<p>игры.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--------------