| **Календарно-тематическое планирование РП по физической культуре**  **на 2021-2022 учебный год** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 класс** | | | | | | |
| **№ урока** | **Тема раздела / урока** | | **Дата** | | **Домашнее**  **задание** | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | |
| **Лёгкая атлетика (13 ч)**  **Ходьба и бег (5 ч)** | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. | | 02.09 | | ОРУ на месте | |
| 2 | Ходьба по разметкам. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры. | | 03.09 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 3 | Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением (30 м). Иг­ра «Пустое место». | | 07.09 | | Челночный бег | |
| 4 | ОРУ. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей. Игра «К своим флажкам». Подвижные и спортивные игры. | | 09.09 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 5 | Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ в движении. | | 10.09 | | Челночный бег | |
| **Прыжки, метание мяча (8 ч)** | | | | | | |
| 6 | Прыжки с поворотом на 90°-100°. Прыжок с мес­та. Игра «Пятнашки». Подвижные и спортивные игры. | | 14.09 | | Прыжок с места | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | | 16.09 | | Прыжки на скакалке | |
| 8 | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и коорди­национных способностей | | 17.09 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления» | | 20.09 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 5-6 м. ОРУ. Эстафеты. Спортивная игра. | | 23.09 | | Прыжковые упражнения | |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2м) с расстояния 5-6 м. Спортивная игра. | | 24.09 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса | |
| 12 | Бросок большого мяча из положения стоя. ОРУ в движении. Спортивная игра. | | 28.09 | | Прыжки на скакалке | |
| 13 | Бросок большого мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты. Спортивная игра. | | 30.09 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | | |
| 14 | Равномерный бег *(2 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* ОРУ. Игра «Третий лишний» | | 01.10 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 15 | ОРУ. Преодоление малых препятствий. Раз­витие выносливости. Игра «Пустое место» | | 05.10 | | Чередование бега с ходьбой | |
| 16 | Равномерный бег *(2 мин).* ОРУ. Игра «Третий лишний». Эстафета | | .07.10 | | Равномерный бег  *(2 мин)* | |
| 17 | ОРУ*.* Преодоление малых препятствий. Раз­витие выносливости. Игра «Пятнашки» Спортивная игра. | | 08.10 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 18 | Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». | | 12.10 | | Равномерный бег | |
| 19 | ОРУ. Преодоление малых препятствий. Эстафета. | | 14.10 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 20 | Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Салки с выручкой» Спортивная игра. | | 15.10 | | Чередование ходьбы и бега | |
| 21 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*  Раз­витие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | | 19.10 | | ОРУ на месте | |
| 22 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Спортивная игра. | | 21.10 | | Равномерный бег  *(2мин).* | |
| 23 | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Спортивная игра. | | 22.10 | | Прыжковые упражнения | |
| 24 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*  Игра «День и ночь.» Подвижные и спортивные игры. | | 26.10 | | Равномерный бег  *(4 мин)* | |
| 25 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Эстафета. Спортивная игра. | | 28.10 | | Чередование ходьбы и бега | |
| 26 | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. ОРУ: Раз­витие выносливости. Игра «Команда быстро­ногих» Подвижные и спортивные игры. | | 29.10 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 27 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 70 м, ходьба - 90 м)*. Игра «Рыбаки и рыбки». Спортивная игра. | | 09.11 | | Чередование ходьбы и бега | |
| **Гимнастика (18 ч)**  **Акробатика (5ч)** | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». | | 11.11 | | Кувырок вперед | |
| 29 | Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Подвижные и спортивные игры. | | 12.11 | | Стойка на лопатках | |
| 30 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Подвиж­ная игра «Фигуры». Развитие координацион­ных способностей | | 16.11 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 31 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Спортивная игра. | | 18.11 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 32 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». | | 19.11 | | Кувырок в сторону | |
| **Висы и строевые упражнения. (7ч)** | | | | | | |
| 33 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Подвижные и спортивные игры. | | 23.11 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 34 | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых способностей Подвижные и спортивные игры. | | 25.11 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 35 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Развитие силовых способностей. Игра. | | 26.11 | | ОРУ на месте. | |
| 36 | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Развитие силовых способностей Подвижные и спортивные игры. | | 30.11 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 37 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | | 02.12 | | Прыжковые упражнения | |
| 38 | В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. ОРУ с предметами. Игра | | 03.12 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса | |
| 39 | Вис на согнутых руках. Подтягива­ния в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых спо­собностей Подвижные и спортивные игры. | | 07.12 | | Упражнения на мышцы рук | |
| **Упоры, седы, стойки, ла­зание (6 ч)** | | | | | | |
| 40 | ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Подвижные и спортивные игры. | | 09.12 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 41 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Слушай сигнал». | | 10.12 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 42 | ОРУ в движении. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей Подвижные и спортивные игры. | | 14.12 | | ОРУ на месте | |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Игра «Кто приходил?». | | 16.12 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 44 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Развитие коорди­национных способностей. Игра. | | 17.12 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 45 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Эстафета. Подвижные и спортивные игры. | | 21.12 | | Прыжковые упражнения | |
| **Подвижные игры (17ч)** | | | | | | |
| 46 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 23.12 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 47 | ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты. Спортивная игра. | | 24.12 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 48 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 28.12 | | ОРУ на месте | |
| 49 | ОРУ в движении. Игра «Невод». Эстафеты. | | 11.01 | | Прыжковые упражнения | |
| 50 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | | 13.01 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса | |
| 51 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Посадка картошки». Спортивная игра. | | 14.01 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 52 | Игра «Прыжки по полоскам», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 18.01 | | Упражнения на развитие координационных способностей | |
| 53 | ОРУ. Игры «Два мороза», «Попади в мяч». Эстафеты. «Пионербол». | | 20.01 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 54 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 21.01 | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | |
| 55 | ОРУ. Игра «Вызов номера», «Пионербол». | | 25.01 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 56 | ОРУ на месте. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей. | | 27.01 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 57 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 28.01 | | ОРУ на месте | |
| 58 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Спортивная игра. | | 01.02 | | Прыжковые упражнения | |
| 59 | ОРУ с предметами. «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 03.02 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса | |
| 60 | ОРУ в движении. Игра «пионербол». | | 04.02 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 61 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 08.02 | | Упражнения на развитие координационных способностей | |
| 62 | ОРУ на месте. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 10.02 | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** | | | | | | |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | 11.02 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 64 | Ведение на месте. ОРУ. Развитие координацион­ных способностей | | 15.02 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель **(мишень).** Игра. | | 17.02 | | Ловля и передача мяча | |
| 66 | Броски в цель **(мишень).**  Игра. Развитие координацион­ных способностей | | 18.02 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 67 | Ведение на месте. Игра «Попади в обруч». | | 22.02 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом. | | 24.02 | | ОРУ на месте с мячом | |
| 69 | Броски в цель **(мишень).**  Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей. | | 25.02 | | Прыжковые упражнения | |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч - среднему». | | 01.03 | | Ловля и передача мяча | |
| 71 | Ведение на месте.ОРУ. Эстафеты с мячом. | | 03.03 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 72 | Броски в цель **(щит).**  Игра «Мяч соседу». Развитие координацион­ных способностей | | 04.03 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 73 | ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координацион­ных способностей | | 10.03 | | Ловля и передача мяча в движении | |
| 74 | Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты с мячом. | | 11.03 | | Ловля и передача мяча. | |
| 75 | Броски в цель **(кольцо).**  Игра «Передача мяча в колоннах». | | 15.03 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 76 | ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей | | 17.03 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 77 | Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты. | | 18.03 | | ОРУ на месте с мячом | |
| 78 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | 22.03 | | Прыжковые упражнения | |
| 79 | Ведение правой **(левой)** рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. | | 05.04 | | Ловля и передача мяча в движении | |
| 80 | Броски в цель **(кольцо, щит, мишень).** ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | | 07.04 | | Упражнения на мышцы | |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей | | 08.04 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 82 | ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | | 12.04 | | Ловля и передача мяча в движении | |
| 83 | Броски в цель **(кольцо, щит, мишень).**  Эстафеты с мячом. | | 14.04 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 84 | Ведение правой **(левой)** рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | | 15.04 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | | 19.04 | | Ловля и передача мяча в движении | |
| 86 | Броски в цель **(кольцо, щит, мишень).** Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | | 21.04 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| **Кроссовая подготовка (7ч)**  **Бег по пересеченной местности (7ч)** | | | | | | |
| 87 | Равномерный бег **(3 мин).** ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Третий лишний» Подвижные и спортивные игры. | | 22.04 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 88 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега **(бег - 50 м, ходьба - 100 м).** Подвижные и спортивные игры. | | 26.04 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 89 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пятнашки» Подвижные и спортивные игры. | | 28.04 | | Равномерный бег  *(4 мин)* | |
| 90 | ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега **(бег - 50 м, ходьба -100 м).** Игра. | | 29.04 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 91 | Равномерный бег **(5-6 мин).** ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Два мороза» | | 03.05 | | Равномерный бег  *(6 мин).* | |
| 92 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Спортивная игра. | | 05.05 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 93 | ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега **(бег - 70 м, ходьба - 80 м)**. Раз­витие выносливости. Игры. | | 06.05 | | Чередование ходьбы и бега | |
| **Легкая атлетика (6ч)**  **Ходьба и бег (3ч)** | | | | | | |
| 94 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением **(30м).** Игра «Команда быстроногих»**.** | | 10.05 | | ОРУ на месте | |
| 95 | СБУ. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | | 12.05 | | Челночный бег | |
| 96 | Бег с ускорением до **(60м.).** Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры. | | 13.05 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| **Метание мяча (3 ч)** | | | | | | |
| 97 | Метание теннисного мяча с места в цель (1x1м) с расстояния 5-6 м. Подвижные и спортивные игры. | | 17.05 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. | |
| 98 | Метание теннисного мяча с места в цель (1x1м) с расстояния 5-6 м. Эстафеты. | | 19.05 | | Прыжки на скакалке. | |
| 99 | Метание малого мяча на дальность. Подвижные и спортивные игры. | | 20.05 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. | |
| **Мини-футбол (футбол) (4 ч)** | | | | | | |
| 100 | ОРУ. Специальные упражнения без мяча. Правила игры. Ведение мяча по прямой. | | 24.05 | | ОРУ на месте. | |
| 101 | Передача мяча в движении. Удары с места по катящемуся мячу. Учебная игра. | | 26.05 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 102 | ОРУ. Специальные упражнения без мяча. Ведение мяча «змейкой». Игра по правилам. | | 27.05 | | Прыжки на скакалке. | |
| 103 | Передача мяча в движении. Удары с места по катящемуся мячу. Учебная игра. | | 31.05 | | ОРУ на месте | |
| **3 класс** | | | | | | |
| **№ урока** | **Тема раздела / урока** | | **Дата** | | **Домашнее**  **задание** | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | |
| **Лёгкая атлетика (13 ч)**  **Ходьба и бег (5 ч)** | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. | | 03.09 | | ОРУ на месте | |
| 2 | Ходьба по разметкам. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры. | | 06.09 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 3 | Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением (30 м). Иг­ра «Пустое место». | | 07.09 | | Челночный бег | |
| 4 | ОРУ. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей. Игра «К своим флажкам». Подвижные и спортивные игры. | | 10.09 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 5 | Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ в движении. | | 13.09 | | Челночный бег | |
| **Прыжки, метание мяча (8 ч)** | | | | | | |
| 6 | Прыжки с поворотом на 90°-100°. Прыжок с мес­та. Игра «Пятнашки». Подвижные и спортивные игры. | | 14.09 | | Прыжок с места | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | | 17.09 | | Прыжки на скакалке | |
| 8 | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и коорди­национных способностей | | 20.09 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления» | | 21.09 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Спортивная игра. | | 24.09 | | Прыжковые упражнения | |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2м) с расстояния 4-5 м. Спортивная игра. | | 27.09 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса | |
| 12 | Бросок большого мяча из положения стоя. ОРУ в движении. Спортивная игра. | | 28.09 | | Прыжки на скакалке | |
| 13 | Бросок большого мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты. Спортивная игра. | | 01.10 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | | |
| 14 | Равномерный бег *(2 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* ОРУ. Игра «Третий лишний» | | 04.10 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 15 | ОРУ. Преодоление малых препятствий. Раз­витие выносливости. Игра «Пустое место» | | 05.10 | | Чередование бега с ходьбой | |
| 16 | Равномерный бег *(2 мин).* ОРУ. Игра «Третий лишний». Эстафета | | 08.10 | | Равномерный бег  *(2 мин)* | |
| 17 | ОРУ*.* Преодоление малых препятствий. Раз­витие выносливости. Игра «Пятнашки» Спортивная игра. | | 11.10 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 18 | Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». | | 12.10 | | Равномерный бег | |
| 19 | ОРУ. Преодоление малых препятствий. Эстафета. | | 15.10 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 20 | Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Салки с выручкой» Спортивная игра. | | 18.10 | | Чередование ходьбы и бега | |
| 21 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*  Раз­витие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | | 19.10 | | ОРУ на месте | |
| 22 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Спортивная игра. | | 22.10 | | Равномерный бег  *(2мин).* | |
| 23 | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Спортивная игра. | | 25.10 | | Прыжковые упражнения | |
| 24 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*  Игра «День и ночь.» Подвижные и спортивные игры. | | 26.10 | | Равномерный бег  *(4 мин)* | |
| 25 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Эстафета. Спортивная игра. | | 29.10 | | Чередование ходьбы и бега | |
| 26 | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. ОРУ: Раз­витие выносливости. Игра «Команда быстро­ногих» Подвижные и спортивные игры. | | 08.11 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 27 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 70 м, ходьба - 90 м)*. Игра «Рыбаки и рыбки». Спортивная игра. | | 09.11 | | Чередование ходьбы и бега | |
| **Гимнастика (18 ч)**  **Акробатика. Строевые упражнения (6ч)** | | | | | | |
| 28 | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Инструктаж по ТБ | | 12.11 | | Кувырок вперед | |
| 29 | Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Подвижные и спортивные игры. | | 15.11 | | Стойка на лопатках | |
| 30 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Подвиж­ная игра «Фигуры». Развитие координацион­ных способностей | | 16.11 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 31 | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Спортивная игра. | | 19.11 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 32 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». | | 22.11 | | Кувырок в сторону | |
| 33 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ Спортивная игра. | | 23.11 | | ОРУ на месте | |
| **Строевые упражнения. Висы (6ч)** | | | | | | |
| 34 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Подвижные и спортивные игры. | | 26.11 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 35 | ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых способностей Подвижные и спортивные игры. | | 29.11 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 36 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Игра. Развитие силовых способностей | | 30.11 | | ОРУ на месте. | |
| 37 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | | 03.12 | | Прыжковые упражнения | |
| 38 | В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. ОРУ с предметами. Игра | | 06.12 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса | |
| 39 | Вис на согнутых руках. Подтягива­ния в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых спо­собностей Подвижные и спортивные игры. | | 07.12 | | Упражнения на мышцы | |
| **Упоры, седы, стойки, ла­зание (6 ч)** | | | | | | |
| 40 | ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижные и спортивные игры. | | 10.12 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 41 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Слушай сигнал». | | 13.12 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 42 | ОРУ в движении. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей Подвижные и спортивные игры. | | 14.12 | | ОРУ на месте | |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Игра «Кто приходил?». | | 17.12 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 44 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Развитие коорди­национных способностей. Игра. | | 20.12 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 45 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Эстафета. Подвижные и спортивные игры. | | 21.12 | | Прыжковые упражнения | |
| **Подвижные игры (18ч)** | | | | | | |
| 46 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 24.12 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 47 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 27.12 | | ОРУ на месте | |
| 48 | ОРУ в движении. Игра «Невод». Эстафеты. | | 28.12 | | Прыжковые упражнения | |
| 49 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | | 10.01 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса | |
| 50 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Посадка картош­ки». Спортивная игра. | | 11.01 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 51 | Игра «Прыжки по полоскам», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 14.01 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 52 | ОРУ. Игры «Два моро­за», «Попади в мяч». Эстафеты. «Пионербол» | | 17.01 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 53 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 18.01 | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | |
| 54 | ОРУ. Игра «Вызов номера». Пионербол. | | 21.01 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 55 | ОРУ на месте. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Развитие скоростно-силовых способностей | | 24.01 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 56 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 25.01 | | ОРУ на месте | |
| 57 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Спортивная игра. | | 28.01 | | Прыжковые упражнения | |
| 58 | ОРУ с предметами. «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 31.01 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса | |
| 59 | ОРУ в движении. Игра «пионербол» | | 01.02 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 60 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 04.02 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 61 | ОРУ на месте. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоро­стно-силовых способностей | | 07.02 | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | |
| 62 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Игра. | | 08.02 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** | | | | | | |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | 11.02 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 64 | Ведение на месте. ОРУ. Развитие координацион­ных способностей | | 14.02 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель **(мишень).** Игра. | | 15.02 | | Ловля и передача мяча | |
| 66 | Броски в цель **(мишень).**  Игра. Развитие координацион­ных способностей | | 18.02 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 67 | Ведение на месте. Игра «Попади в обруч». | | 21.02 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом. | | 22.02 | | ОРУ на месте с мячом | |
| 69 | Броски в цель **(мишень).**  Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей. | | 25.02 | | Прыжковые упражнения | |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч - среднему». | | 28.02 | | Ловля и передача мяча | |
| 71 | Ведение на месте.ОРУ. Эстафеты с мячом. | | 01.03 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 72 | Броски в цель **(щит).**  Игра «Мяч соседу». Развитие координацион­ных способностей | | 04.03 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 73 | ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координацион­ных способностей | | 07.03 | | Ловля и передача мяча в движении | |
| 74 | Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты с мячом. | | 11.03 | | Ловля и передача мяча. | |
| 75 | Броски в цель **(кольцо).**  Игра «Передача мяча в колоннах». | | 14.03 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 76 | ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей | | 15.03 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 77 | Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты. | | 18.03 | | ОРУ на месте с мячом | |
| 78 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | 21.03 | | Прыжковые упражнения | |
| 79 | Ведение правой **(левой)** рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. | | 22.03 | | Ловля и передача мяча в движении | |
| 80 | Броски в цель **(кольцо, щит, мишень).** ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | | 04.04 | | Упражнения на мышцы | |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей | | 05.04 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 82 | ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | | 08.04 | | Ловля и передача мяча в движении | |
| 83 | Броски в цель **(кольцо, щит, мишень).**  Эстафеты с мячом. | | 11.04 | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 84 | Ведение правой **(левой)** рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | | 12.04 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | | 15.04 | | Ловля и передача мяча в движении | |
| 86 | Броски в цель **(кольцо, щит, мишень).** Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | | 18.04 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей | |
| **Кроссовая подготовка (7ч)**  **Бег по пересеченной местности (7ч)** | | | | | | |
| 87 | Равномерный бег **(3 мин).** ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Третий лишний» Подвижные и спортивные игры. | | 19.04 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 88 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега **(бег - 50 м, ходьба - 100 м).** Подвижные и спортивные игры. | | 22.04 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 89 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пятнашки» Подвижные и спортивные игры. | | 25.04 | | Равномерный бег  *(2 мин)* | |
| 90 | ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега **(бег - 50 м, ходьба -100 м).** Игра. | | 26.04 | | Чередование бега с ходьбой*.* | |
| 91 | Равномерный бег **(3-4 мин).** ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Два мороза» | | 29.04 | | Равномерный бег  *(2 мин).* | |
| 92 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Спортивная игра. | | 03.05 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |
| 93 | ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега **(бег - 70 м, ходьба - 80 м)**. Раз­витие выносливости. Игры. | | 06.05 | | Чередование ходьбы и бега | |
| **Легкая атлетика (6ч)**  **Ходьба и бег (3ч)** | | | | | | |
| 94 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением **(30м).** Игра «Команда быстроногих»**.** | | 10.05 | | ОРУ на месте | |
| 95 | СБУ. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | | 13.05 | | Челночный бег | |
| 96 | Бег с ускорением до **(60м.).** Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры. | | 16.05 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| **Метание мяча (3 ч)** | | | | | | |
| 97 | Метание теннисного мяча с места в цель (1x1м) с расстояния 4-5 м. Подвижные и спортивные игры. | | 17.05 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. | |
| 98 | Метание теннисного мяча с места в цель (1x1м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. | | 20.05 | | Прыжки на скакалке. | |
| 99 | Метание малого мяча на дальность. Подвижные и спортивные игры. | | 23.05 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. | |
| **Мини-футбол (футбол) (4 ч)** | | | | | | |
| 100 | ОРУ. Специальные упражнения без мяча. Правила игры. Ведение мяча по прямой. | | 24.05 | | ОРУ на месте. | |
| 101 | Передача мяча в движении. Удары с места по катящемуся мячу. Учебная игра. | | 27.05 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 102 | ОРУ. Специальные упражнения без мяча. Ведение мяча «змейкой». Игра по правилам. | | 30.05 | | Прыжки на скакалке. | |
| 103 | Передача мяча в движении. Удары с места по катящемуся мячу. Учебная игра. | | 31.05 | | ОРУ на месте | |
| **4 класс** | | | | | | |
| **№ урока** | | **Тема раздела / урока** | | **Дата** | | **Домашнее**  **задание** |
| 1 | | 3 | | 2 | | 4 |
| **Легкая атлетика (13 ч.)**  **Ходьба и бег (5 ч.)** | | | | | | |
| 1 | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | | 01.09 | | ОРУ на месте  стр. 6-9 |
| 2 | | Ходьба по разметкам. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры. **Диагностическая контрольная работа.** | | 02.09 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 3 | | Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением (30 м). Иг­ра «Пустое место». | | 07.09 | | Челночный бег |
| 4 | | ОРУ. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей. Игра «К своим флажкам». Подвижные и спортивные игры. | | 08.09 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 5 | | Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ в движении. | | 09.09 | | Челночный бег  стр. 9-11 |
| **Прыжки (3 ч.)** | | | | | | |
| 6 | | Прыжки с поворотом на 90°-100°. Прыжок с мес­та. Игра «Пятнашки». Подвижные и спортивные игры. | | 14.09 | | Прыжок с места  стр. 12-14 |
| 7 | | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | | 15.09 | | Прыжки на скакалке |
| 8 | | Прыжок с высоты *(до 40 см.).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и коорди­национных способностей | | 16.09 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  стр. 15-17 |
| **Метание мяча (3 ч.)** | | | | | | |
| 9 | | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2м.) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления» | | 21.09 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 10 | | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м.) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Спортивная игра. | | 22.09 | | Прыжковые упражнения стр. 17-21 |
| 11 | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2м) с расстояния 4-5 м. Спортивная игра. | | 23.09 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| **Броски большого мяча (2 ч.)** | | | | | | |
| 12 | | Бросок большого мяча из положения стоя. ОРУ в движении. Спортивная игра. | | 28.09 | | Прыжки на скакалке |
| 13 | | Бросок большого мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты. Спортивная игра. | | 29.09 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа стр.22-26. |
| **Кроссовая подготовка (14 ч.)** | | | | | | |
| 14 | | Равномерный бег *(2 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* ОРУ. Игра «Третий лишний» | | 30.09 | | Чередование бега с ходьбой*.* |
| 15 | | ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пустое место» | | 05.10 | | Чередование бега с ходьбой стр*.* 27-30 |
| 16 | | Равномерный бег *(2 мин).* ОРУ. Игра «Третий лишний». Эстафета | | 06.10 | | Равномерный бег  (2 мин) |
| 17 | | ОРУ*.* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пятнашки» Спортивная игра. | | 07.10 | | Чередование бега с ходьбой*.* |
| 18 | | Равномерный бег *(3 мин.).* ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | | 12.10 | | Равномерный бег  стр. 31-33 |
| 19 | | ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Эстафета. | | 13.10 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 20 | | Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Салки с выручкой» Спортивная игра. | | 14.10 | | Чередование ходьбы и бега |
| 21 | | ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*  Раз­витие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | | 19.10 | | ОРУ на месте  стр. 34-38. |
| 22 | | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Спортивная игра. | | 20.10 | | Равномерный бег  (2 мин). |
| 23 | | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Спортивная игра. | | 21.10 | | Прыжковые упражнения |
| 24 | | ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м.).*  Игра «День и ночь Подвижные и спортивные игры. | | 26.10 | | Равномерный бег *(*4 мин)  стр. 39-42 |
| 25 | | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Эстафета. Спортивная игра. | | 27.10 | | Чередование ходьбы и бега |
| 26 | | Теоретическая часть. Контрольная работа (тесты). | | 28.10 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 27 | | ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 70 м., ходьба - 90 м.).* ОРУ: Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Спортивная игра. | | 09.11 | | Чередование ходьбы и бега |
| **Гимнастика (18 ч.)**  **Акробатика. Строевые упражнения (6 ч.)** | | | | | | |
| 28 | | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Инструктаж по ТБ | | 10.11 | | Кувырок вперед  стр. 43-44 |
| 29 | | Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Подвижные и спортивные игры. | | 11.11 | | Стойка на лопатках  стр. 45-46 |
| 30 | | Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Подвиж­ная игра «Фигуры». Развитие координацион­ных способностей | | 16.11 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 31 | | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Спортивная игра. | | 17.11 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 32 | | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». | | 18.11 | | Кувырок в сторону  стр. 47-51. |
| 33 | | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ Спортивная игра. | | 23.11 | | ОРУ на месте |
| **Висы. Строевые упражнения (6 ч.)** | | | | | | |
| 34 | | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Подвижные и спортивные игры. | | 24.11 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 35 | | ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых способностей Подвижные и спортивные игры. | | 25.11 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 36 | | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Игра. Развитие силовых способностей | | 30.11 | | ОРУ на месте  стр. 51-53. |
| 37 | | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | | 01.12 | | Прыжковые упражнения |
| 38 | | В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. ОРУ с предметами. Игра | | 02.12 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| 39 | | Вис на согнутых руках. Подтягива­ния в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых спо­собностей Подвижные и спортивные игры. | | 07.12 | | Упражнения на мышцы пресса  стр. 53-60 |
| **Опорный прыжок, ла­зание (6 ч.)** | | | | | | |
| 40 | | ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижные и спортивные игры. | | 08.12 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей |
| 41 | | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Слушай сигнал». | | 09.12 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 42 | | ОРУ в движении. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей Подвижные и спортивные игры. | | 14.12 | | ОРУ на месте  стр. 61-63 |
| 43 | | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Игра «Кто приходил?». | | 15.12 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 44 | | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Развитие коорди­национных способностей. Игра. | | 16.12 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей |
| 45 | | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Эстафета. Подвижные и спортивные игры. | | 21.12 | | Прыжковые упражнения стр. 63-67 |
| **Подвижные игры (18 ч.)** | | | | | | |
| 46 | | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 22.12 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 47 | | Теоретическая часть. Контрольная работа (тесты). | | 23.12 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 48 | | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | 28.12 | | ОРУ на месте  стр. 68-71 |
| 49 | | ОРУ в движении. Игра «Невод». Эстафеты. | | 29.12 | | Прыжковые упражнения |
| 50 | | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | | 11.01 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| 51 | | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Посадка картош­ки». Спортивная игра. | | 12.01 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 52 | | Игра «Прыжки по полоскам», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей; | | 13.01 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей |
| 53 | | ОРУ. Игры «Два моро­за», «Попади в мяч». Эстафеты. «Пионербол»; | | 18.01 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа стр. 71-76 |
| 54 | | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей; | | 19.01 | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| 55 | | ОРУ. Игра «Вызов номера», «Пионербол»; | | 20.01 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 56 | | ОРУ на месте. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Развитие скоростно-силовых способностей | | 25.01 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 57 | | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 26.01 | | ОРУ на месте  стр. 77-80 |
| 58 | | ОРУ с предметами. Эстафеты. Спортивная игра. | | 27.01 | | Прыжковые упражнения |
| 59 | | ОРУ с предметами. «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 01.02 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| 60 | | ОРУ в движении. Игра «пионербол» | | 02.02 | | Упражнения на мышцы пресса стр.81-83. |
| 61 | | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 03.03 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей |
| 62 | | ОРУ на месте. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоро­стно-силовых способностей | | 08.02 | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| 63 | | ОРУ с предметами. Эстафеты. Игра. | | 09.02 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** | | | | | | |
| 64 | | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | 10.02 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей |
| 65 | | Ведение на месте. ОРУ. Развитие координацион­ных способностей | | 15.02 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Стр.83-84. |
| 66 | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра. | | 16.02 | | Ловля и передача мяча |
| 67 | | Броски в цель (мишень). Игра. Развитие координацион­ных способностей | | 17.02 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 68 | | Ведение на месте. Игра «Попади в обруч». | | 22.02 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 69 | | Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом. | | 24.02 | | ОРУ на месте с мячом |
| 70 | | Броски в цель (мишень). Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей | | 01.03 | | Прыжковые упражнения стр.85-86. |
| 71 | | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч - среднему». | | 02.03 | | Ловля и передача мяча |
| 72 | | Ведение на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. | | 03.03 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 73 | | Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу». Развитие координацион­ных способностей | | 09.03 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей |
| 74 | | ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координацион­ных способностей | | 10.03 | | Ловля и передача мяча в движении |
| 75 | | Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты с мячом. | | 15.03 | | Ловля и передача мяча  стр. 86-89. |
| 76 | | Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». | | 16.03 | | Упражнения на мышцы пресса |
| 77 | | ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей | | 17.03 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 78 | | Теоретическая часть. Контрольная работа (тесты). | | 22.03 | | ОРУ на месте с мячом  стр. 90-92 |
| 79 | | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | 05.04 | | Прыжковые упражнения |
| 80 | | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. | | 06.04 | | Ловля и передача мяча в движении |
| 81 | | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | | 07.04 | | Упражнения на мышцы пресса стр. 93-94 |
| 82 | | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей | | 12.04 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей |
| 83 | | ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | | 13.04 | | Ловля и передача мяча в движении |
| 84 | | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Эстафеты с мячом. | | 14.04 | | Упражнения на мышцы пресса стр. 95-96 |
| 85 | | Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | | 19.04 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей |
| 86 | | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | | 20.04 | | Ловля и передача мяча в движении |
| 87 | | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | | 21.04 | | Упражнения на развитие координационных способ­ностей |
| **Кроссовая подготовка (7ч)**  **Бег по пересеченной местности (7ч)** | | | | | | |
| 88 | | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Третий лишний» Подвижные и спортивные игры. | | 26.04 | | Чередование бега с ходьбой*.*  стр. 108-112 |
| 89 | | ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижные и спортивные игры. | | 27.04 | | Чередование бега с ходьбой*.* |
| 90 | | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пятнашки» Подвижные и спортивные игры. | | 28.04 | | Равномерный бег  (2 мин) |
| 91 | | ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м.). Игра. | | 03.05 | | Чередование бега с ходьбой*.* |
| 92 | | Равномерный бег (3-4 мин). ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Два мороза» | | 04.05 | | равномерный бег (2мин). стр. 113-119 |
| 93 | | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Спортивная игра. | | 05.05 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 94 | | ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м.). Раз­витие выносливости. Игры. | | 10.05 | | Чередование ходьбы и бега |
| **Легкая атлетика (8 ч)**  **Ходьба и бег (4 ч)** | | | | | | |
| 95 | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м).Игра «Команда быстроногих»**.** Подвижные и спортивные игры. | | 11.05 | | ОРУ на месте |
| 96 | | Ходьба по разметкам. Игры. Развитие скоростных и координационных способностей Подвижные и спортивные игры. | | 12.05 | | Упражнения на мышцы пресса  стр. 120-123 |
| 97 | | СБУ. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | | 17.05 | | Челночный бег |
| 98 | | Бег с ускорением до (60 м.). игры.Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры. | | 18.05 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| **Прыжки (3 ч)** | | | | | | |
| 99 | | Прыжок с мес­та. ОРУ. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | | 19.05 | | Прыжок с места  стр.124-128 |
| 100 | | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Челночный бег. Игра. | | 24.05 | | Прыжки на скакалке |
| 101 | | Теоретическая часть. Контрольная работа (тесты). | | 25.05 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| **Метание мяча (1ч)** | | | | | | |
| 102 | | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Сдача норматива на метание. | | 26.05 | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| 103 | | Повторение. | | 31.05 | |  |