Физическая культура

 ( 3 часа в неделю (99 ч.) )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/н |  Тема урока | Кол-во  часов  |  Дата проведения |
| 1 | Форма – игра. Виды ходьбы. СУ | 2 |  |
| 2 | Форма – игра. Бег с изменением направления. СУ | 2 |  |
| 3 | Форма – игра. Специальные беговые упражнения. | 2 |  |
| 4 | Развитие координационных способностей. | 2 |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | 2 |  |
| 6 | Развитие скоростных способностей. Прыжки со скакалками. | 2 |  |
| 7 | Развитие скоростной выносливости. Метание мяча. | 2 |  |
| 8 | Развитие скоростно- силовых способностей. | 2 |  |
| 9 | Урок – игра. Метание мяча в цель. | 2 |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лисы и куры» | 2 |  |
| 11 | Урок – игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 2 |  |
| 12 | Урок- игра. Прыжки на скакалке | 2 |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 14 | Развитие выносливости. Подвижная игра. | 1 |  |
| 15 | Развитие силовой выносливости. | 2 |  |
| 16 | Подвижные игры. | 1 |  |
| 17 | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 2 |  |
| 18 | Ловля и передача мяча. | 2 |  |
| 19 | Ведение мяча на месте, в движении. П/ игра «Мяч водящему» | 2 |  |
| 20 | Бросок мяча в цель. | 1 |  |
| 21 | Развитие ловкости. | 2 |  |
| 22 | Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 23 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 2 |  |
| 24 | Развитие координационных способностей. П/игра «Третий лишний» | 2 |  |
| 25 | СУ. Основы знаний. | 2 |  |
| 26 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения. | 2 |  |
| 27 | Развитие гибкости. | 1 |  |
| 28 | Упражнения в висе и упорах. | 2 |  |
| 29 | Упражнение в лазанье и перелазании. | 2 |  |
| 30 | Упражнения в равновесии. | 2 |  |
| 31 | Развитие скоростно- силовых способностей. | 2 |  |
| 32 | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | 2 |  |
| 33 | П/игры на развитие ловкости. | 2 |  |
| 34 | Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты. | 2 |  |
| 35 | Развитие прыгучести. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». | 3 |  |
| 36 | Преодоление препятствий. | 3 |  |
| 37 | Развитие выносливости. | 2 |  |
| 38 | Переменный бег. | 2 |  |
| 39 | Гладкий бег. Подвижная игра «Смена сторон» | 2 |  |
| 40 | Развитие скоростной выносливости. П/игра. | 2 |  |
| 41 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 2 |  |
| 42 | Высокий старт. | 1 |  |
| 43 | Метание мяча в цель. | 4 |  |
| 44 | Метание мяча на дальность. | 3 |  |
| 45 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 5 |  |
| 46 | Прыжок в слину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» | 2 |  |
| 47 | Подвижные игры. | 3 |  |
| 48 | Повторение пройденного. Основы знаний. | 3 |  |