

ПРИНЯТО

методическим объединением

Протокол № 1 от «25» августа 2017

Руководитель МО

 Г.Ю. Барбаева

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

«28» августа 2017

зам. директора по УВР

 Н.М. Фанфора



директор ШКОЛЫ С.В. Хопова

С.В. Хопова

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для обучающихся 1 в класса

2017 - 2018 учебный год

Автор:

Учитель физической культуры – Миннибаев Жамиль Джавидович

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Содержание	Требования к уровню подготовленности
1 четверть (27 часов) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1		Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а Ходьба и бег.	1	Урок-игра	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза» Развитие скоростных качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i>	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60м.
2		Ходьба и бег. Бег 30 м.	1	Урок-игра	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров» Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м.
3		Ходьба и бег. Бег с ускорением. Подвижные игры	1	Подвижные игры	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров» Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м.
4		Бег с ускорением.	1	Игры на свежем воздухе	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м.

		Бег 60 м		м возду хе	номеров», «Два мороза» Развитие скоростных качеств.	
5		Прыжки в длину с места. Обучение отталкиванию	1	Урок-игра	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.
6		Прыжки в длину. Обучение приземлению	1	Урок-игра	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.
7		Метание малого мяча. Обучение	1	Подвижные игры	Бросок теннисного мяча стоя грудью в направлении метания. Игра «Невод» . Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.
8		Метание из разного исходного положения	1	Урок-игра	Бросок теннисного мяча стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Игра «Два мороза» . Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.
9		Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости	1	Игры на свежем воздухе	Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости. Понятие: Скорость бега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу с бегом.
10		Бег по пересечённой	1	Комплексы	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу с бегом.

		местности. Подвижные игры		й	препятствий. Игры. Развитие выносливости.	
11		Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости	1	Компл ексны й	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу с бегом.
12		Бег по пересечённой местности. Подвижные игры	1	Компл ексны й	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин без учёта времени.

ГИМНАСТИКА

13		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Прекаты и группировка	1	Урок- игра	<i>Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие силовых способностей.</i>	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.
14		Перекаты и группировка	1	Компл ексны й	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.
15		Перекаты и группировка. Подвижные	1	Компл ексны й	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.

16		игры Перекаты и группировка. Развитие координационных способностей	1	Урок-игра Комплексный	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.
17		Перекаты и группировка. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и вместе.
18		Перестроения. Размыкания и смыкания	1	Урок-эстафета	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.
19		Размыкания и смыкания. Повороты.	1	Комплексный	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.

20		Повороты. Ходьба по гимнастическо й скамейке.	1	Компл ексны й	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.
21		Повороты. Ходьба по гимнастическо й скамейке.	1	Компл ексны й	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.
22		Повороты. Стойки. Перешагивани я через мячи	1	Компл ексны й	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.
23		Лазание по наклонной скамейке. Перелазания через препятствия	1	Подви жные игры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через препятствие. Игры. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.
24		Лазание по наклонной скамейке. Перелазания	1	Компл ексны й	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.

25		через препятствия Лазание по наклонной скамейке. Перелазания через препятствия	1	Комплексный	силовых способностей. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.
26		Перелазание через препятствия. Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.
27		Лазание по наклонной скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через горку матов. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.
2 четверть (18 часов)						
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ						
28		Перекаты в группировке.	1	Комплексный	Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять перекаты.

29		Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный	Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять перекаты.
30		Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный	Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять перекаты.
31		Подвижные игры «К своим флажкам»	1	Изучение нового материала.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам» «Пустое место», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
32		Подвижные игры «Пустое место»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Два мороза» Развитие скоростно-силовых качеств и способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
33		Подвижные игры «Пустое место»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств и способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
34		Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,

		«Космонавты»,		ый	качеств и способностей Эстафеты.	метаниями.
35		Подвижные игры «Космонавты»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи», «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
36		Подвижные игры «Зайцы в огороде»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Космонавты», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
37		Подвижные игры «Космонавты»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
38		Подвижные игры «Гуси, гуси!»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
39		Подвижные игры «Воробушки»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Воробушки», «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
40		Подвижные игры: «Прыжки по полоскам»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
41		Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

42	«Прыжки по полоскам» Подвижные игры «Гуси, гуси!»	1	Комплексный	силовых качеств и способностей Эстафеты.	метаниями. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
43	Подвижные игры «Верёвочка под ногами»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
44	Подвижные игры «Верёвочка под ногами»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
45	Подвижные игры «Волк во рву!»	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

3 четверть (30 часов)

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

46	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.	1	Изучение нового материала	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки Уметь выбрать лыжи и палки по росту.
----	---	---	---------------------------	---	--

				иала		
47		Ступающий и скользящий шаг без палок	1	Изучение нового материала	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок . Развитие координационных способностей	Уметь: Правильно выполнять скольжение.
48		Ступающий и скользящий шаг с палками	1	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей	Уметь: Правильно выполнять скольжение
49		Ступающий и скользящий шаг с палками	1	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей	Уметь: Правильно выполнять скольжение
50		Совершенствование ступающего и скользящего шага	1	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей	Уметь: Правильно выполнять скольжение
51		Совершенствование ступающего и скользящего шага	1	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей	Уметь: Правильно выполнять скольжение
52		Повороты	1	Совер	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками.	Уметь: выполнять повороты

		переступание м		шенст вован ие ЗУН	Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей	переступанием, скользящий шаг.
53		Повороты переступанием. Подъемы и спуски	1	Совершенствование ЗУН	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять повороты переступанием, скользящий шаг
54		Повороты переступанием. Подъемы и спуски	1	Совершенствование ЗУН	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять повороты переступанием, скользящий шаг
55		Повороты переступанием. Подъемы и спуски	1	Совершенствование ЗУН	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять повороты переступанием, скользящий шаг
56		Подъемы и спуски под уклон	1	Совершенствование ЗУН	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять повороты переступанием, скользящий шаг
57		Подъемы и спуски под уклон.	1	Совершенствование	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять повороты переступанием, скользящий шаг

		Развитие координационных способностей		ие ЗУН	способностей	
58		Скользкий шаг с палками совершенствование	1	Совершенствование ЗУН	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять повороты переступанием, скользящий шаг
59		Скользкий шаг с палками совершенствование	1	Совершенствование ЗУН	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей	Уметь: Правильно распределять силы на дистанции.
60		Скользкий шаг с палками. Дистанция 300 м	1	Совершенствование ЗУН	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей Прохождение дистанции 300 м	Уметь: Правильно распределять силы на дистанции.
61		Прохождение дистанции на 400 м Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей Прохождение дистанции 400 м	Уметь: Правильно распределять силы на дистанции.

62		Прохождение дистанции на 700 м Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей Прохождение дистанции 700 м	Уметь: Правильно распределять силы на дистанции.
63		Учет 1000 м	1	Контроль	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей Прохождение дистанции 1000 м.	Уметь: проходить 1000 м.
64		Броски и ловля мяча Т.Б. на уроке по баскетболу	1	Изучение нового материала	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
65		Броски и ловля мяча	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
66		Броски и ловля мяча. Подвижные игры с мячами	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-

				ный		баскетбол.
67		Обучение ведения мяча на месте.	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
68		Ведение мяча в движении. Передачи мяча.	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
69		Ведение и передача мяча в движении	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
70		Броски и ловля мяча.	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
71		Передачи мяча. Ведение. Эстафеты	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.

72		Передачи мяча. Ведение. Эстафеты	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
73		Передачи мяча. Ведение. Эстафеты	1	Изучение нового материала	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
74		Бросок мяча снизу. Эстафеты	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
75		Бросок мяча снизу. Эстафеты	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
4 четверть (24 часа)						
76		Бросок мяча снизу на месте в щит	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.

					способностей.	
77		Бросок мяча снизу на месте в щит	1	Комбини рованный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
78		Передачи мяча в движении. Развитие координацион ных способностей.	1	Комбини рованный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
79		Передача мяча снизу. Эстафеты с мячами	1	Изучение нового материала	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
80		Передача мяча снизу. Эстафеты с мячами	1	Комбини рованный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
81		Броски и передачи мача.	1	Комбини рованный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.

					способностей.	
82		Ведение мяча в движении. Передачи мяча	1	Комбини рованный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
83		Ведение мяча в движении. Передачи мяча	1	Комбини рованный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
84		Ловля мяча в движении. Эстафеты с мячами	1	Комбини рованный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
85		Ловля мяча в движении. Эстафеты с мячами	1	Комбини рованный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
86		Ловля мяча в движении. Эстафеты с мячами	1	Комбини рованный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.

87		Подвижные игры на основе баскетбола	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
88		Подвижные игры на основе баскетбола	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Ведение мяча на месте. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
89		Подвижные игры на основе баскетбола	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Ведение мяча на месте. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.
90		Подвижные игры на основе баскетбола	1	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Ведение мяча на месте. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

91		Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег.	1	Комбинированный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре.. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 метров.
----	--	---	---	-----------------	--	--

92		Бег с изменением направления. Бег 30 м	1	Комбинированный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре.. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 метров.
93		Бег с изменением направления. Бег 30 м	1	Комбинированный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре.. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 метров.
94		Прыжки в длину с места, с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной, приземлением на две. Эстафеты, подвижные игры.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.
95		Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты	1	Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной, приземлением на две. Эстафеты, подвижные игры.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.
96		Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты	1	Контрольный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной, приземлением на две. Эстафеты, подвижные игры.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.
97		Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты	1	Контрольный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной, приземлением на две. Эстафеты, подвижные игры	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.

98		Прыжок в длину, метание малого мяча	1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега.. Метание на дальность. Многоскоки. Игры. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.
99		Прыжок в длину, метание малого мяча	1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность. Многоскоки. Игры. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.