

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

Дата	№ урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности учащихся
1.09	1	Г Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Понятие о ф. к.	Инструктаж по ТБ. Значение понятия «физическая культура» (с.6). Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно».	Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
2	2	Г Перестроение по звеньям. Зарождение и развитие физической культуры	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры) (с.7-8). ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Объяснять значение понятия «физическая культура», связь физической культуры и охоты в древности;
3	3	Г Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;
8	4	Г Повороты направо, налево. Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима (с.8,10). Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов
9	5	Г Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
10	6	Лд Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Осваивать технику прыжковых упражнений, технику бега различными способами, универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых и беговых упражнений
15	7	Лд Бег 30 м. Правильный режим дня	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Планирование режима дня школьника 1 класса (с.28-29). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых и беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
16	8	Лд Бег 30 м Контроль Правильный режим дня	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Утренняя гигиеническая гимнастика (с.29-32). Физкультминутки. Игра «Гуси-лебеди».	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых и беговых упражнений ;соблюдать правильный режим дня
17	9	Лд Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств и выносливости	Уметь: называть элементы режима дня; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом до 6 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Понимать значение понятия «режим дня»; значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток

22	10	Ла Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. Игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	
23	11	Ла Смешанное передвижение до 1 км.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. Игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	
24	12	Ла Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Развитие скоростных качеств и выносливости.	
29	13	Ла Кросс 1 км Контроль	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. Игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости	
30	14	Ла Челночный бег 3×10м	Челночный бег. Игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
1.10	15	Ла Челночный бег 3×10м. Контроль	Челночный бег. Эстафеты	
6	16	Ла Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Кузнечики»	
7	17	Ла Прыжок в длину с разбега. Контроль	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Кузнечики». Равномерный бег до 4 мин	
8	18	Ла Броски мяча на дальность	Броски мяча на дальность из различных положений. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p> <p>Определять внешние признаки собственного недомогания</p>
13	19	Ла Метание малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	
14	20	Ла Метание малого мяча с места на дальность. Простейшие навыки контроля самочувствия. Контроль	Метание малого мяча из положения стоя. Равномерный, медленный бег до 5 мин. Оценка самочувствия по субъективным признакам	
15	21	Пи (фб) Инструктаж по ТБ	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
20	22	Пи (фб) удар по мячу по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Отработка ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы («щечкой»). Игра «Точная передача».	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивн. игр</p>
21	23	Пи (фб) удар по мячу, катящемуся навстречу	Отработка ударов по катящемуся мячу внутренней стороной стопы («щечкой»).	
22	24	Пи Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p>
27	25	Пи Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
28	26	Пи Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности, универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p>
29	27	Пи «Кто дальше бросит». Эстафеты.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
				<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>

				<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности
10.11	28	Г (Акр) Группировка. Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ .Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений, части тела человека <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений , более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания <i>Понимать</i> понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; значение понятия «гигиенические процедуры»; <i>Знать</i> правила выполнения элементарных закаливающих процедур
11	29	Г (Акр) Перекаты в группировке, лежа на животе. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	
12	30	Г (Акр) Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Внешнее строение тела человека	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Части тела человека(с. 16-17) . Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
17	31	Г (Акр) Упоры, седы, упражнения в группировке Здоровое питание	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты (с.33-34). Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
18	32	Г (Акр) Стойка на лопатках Правила личной гигиены	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур (с.40-43). Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
19	33	Г (Акр) Акробатическая комбинация. Контроль	Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».	
24	34	Г Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
25	35	Г Опорный прыжок с места через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.	<i>Уметь:</i> лазать по канату, выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах
26	36	Г Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Контроль	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Игра «Обезьянки».	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений

1.12	37	Г Висы и упоры на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Игра «Обезьянки».	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
2	38	Г В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.	Строевые приемы на месте и в движении. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	
3	39	Г Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	
8	40	Г Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
9	41	Г Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	
10	42	Г Перелезание через горку матов.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня, через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	
15	43	Г Лазание по наклонной скамейке на коленях	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов, через коня. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	
16	44	Г Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастическ. скамейке. Перелезание через горку матов, через коня. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	
17	45	Г Передвижение в висе по гимнастической перекладине	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	
22	46	Г Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Игра «Обезьянки»	
23	47	Г Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Контроль	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки»	

24	48	Г Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	
12.01.16	49	Г Многоскоки. Прыжок в длину с места.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Парашютисты»	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений, универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
13	50	Г Прыжок в длину с места. Контроль	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	
14	51	Г Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты»	
19	52	Г Прыжки со скакалкой	Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
20	53	Г Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты.	
21	54	Г Прыжок в высоту с разбега. Контроль	Прыжок в высоту с разбега	
26	55	Г Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Игра «Разрузи арбузы». Развитие скоростно-силовых способностей	
27	56	Г Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на заданное расстояние с места из различных положений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
28	57	Г Метание малого мяча с места на заданное расстояние	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	
2.02	58	Лыж Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
3	59	Лыж Передвижение на лыжах с палками. Простейшие навыки контроля самочувствия	Передвижение в колонне с лыжами. Оценка самочувствия по субъективным признакам. Игра «Охотники и олени»,	<i>Уметь:</i> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <i>Осваивать:</i> технику скользящего шага, поворотов, спусков и подъемов. характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов, падений. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов <i>Определять</i> внешние признаки собственного недомогания
4	60	Лыж Передвижение на лыжах без палок	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. «День и ночь»	
9	61	Лыж Передвижение по лыжне	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. «Попади в ворота»	
10	62	Лыж Повороты переступанием на месте.	Передвижение на лыжах с поворотами в заданном месте	
11	63	Лыж Повороты переступанием на месте.	Передвижение на лыжах с поворотами в заданном месте	
16	64	Лыж Передвижение по лыжне	Передвижение по лыжне	
17	65	Лыж Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	Передвижение по лыжне. Спуски и подъемы. «Кто дальше прокатится»	
18	66	Лыж Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	Передвижение по лыжне. Спуски и подъемы. Игра «На буксире».	
1.03	67	Лыж Передвижение по лыжне. Контроль.	Передвижение по лыжне (без учёта времени). Игра «День и ночь»	
2	68	Лыж Торможение падением.	Торможения падением. Игра «Кто дальше	

			прокатится»	
3	69	Тыж Эстафеты на лыжах	Эстафеты на лыжах	
8	70	Пуи (волейбол) Инструкция по ТБ. Ловля и броски мяча	Инструкция по ТБ. Бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча сверху на месте. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	
9	71	Пуи (волейбол) Ловля и броски мяча. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Перестрелка». Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. (с.35-36). Развитие координационных способностей	<p>Уметь: владеть мячом (, передавать на расстояние, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр, универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений</p> <p>Объяснять правила чтения;</p> <p>Знать и выполнять основные правила чтения</p>
10	72	Пуи (волейбол) Ловля и броски мяча	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	
15	73	Пуи (баскетбол). Ловля и броски мяча	Ловля и броски мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	
16	74	Пуи (баскетбол) Ловля и броски мяча	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	
17	75	Пуи (баскетбол) Ведение мяча. Эстафеты с мячами. Упражнения для профилактики нарушений зрения	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении). Развитие координационных способностей	
22	76	Пуи (бадминтон) Упр с воланом. Физические упражнения для физкультминуток	Упр. с воланом. Игра «Нападающие и защитники». Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра (с.37-38) Развитие координационных способностей	
23	77	Пуи (бадминтон) Подачи с левой и правой сторон	Подачи с левой и правой сторон. Игра «По очереди»	
24	78	Пуи (бадминтон) Подачи снизу	Подачи снизу. Игра «Флажки». Развитие координационных способностей	
1.04	79	Пуи (теннис) Упр. с шариком	Упражнения с теннисным шариком. Эстафеты	
2	80	Пуи (теннис) Подачи и приёмы шарика	Подачи и приёмы шарика. Игра «Попади в цель»	
3	81	Пуи (теннис) Подачи и приёмы шарика	Подачи и приёмы шарика. Игра «Кто быстрее». Развитие скоростных качеств	
8	82	Пуи (футбол) Штрафные броски	Штрафные броски. Развитие координационных способностей	
9	83	Пуи (футбол) Ведение мяча	Ведение мяча. Игра «Точная передача»	
10	84	Пуи (футбол) Передача мяча	Передача мяча. Игра «Кто быстрее». Развитие скоростных качеств. Игра в футбол	
15	85	Луа Инструкция по ТБ Различного вида ходьба и бег	Инструкция по ТБ. Различного вида ходьба и бег	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью короткие дистанции; равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p>
16	86	Луа Бег с изменением направления,	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание	

		ритма и темпа.	различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростных способностей и выносливости	<p><i>Описывать</i> технику беговых и прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых и прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами, универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
17	87	Лџа Бег 30 м.	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
22	88	Лџа Бег 30 м.	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м). Игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
23	89	Лџа Челночный бег	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. Игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
24	90	Лџа Кросс 1 км.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. Игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости	
29	91	Лџа 6-минутный бег	6-минутный бег. Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости	
30	92	Лџа Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	
6.05	93	Лџа Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Кузнечики»	
7	94	Лџа Прыжок в длину с разбега. Контроль	Прыжок в длину с разбега. Игра «Быстро к местам»	
8	95	Лџа Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Игра «Точно в мишень». Развитие скоростно-силовых способностей	
13	96	Лџа Метание малого мяча с места на дальность. Контроль	Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
14	97	Лџа Преодоление полосы препятствий	Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. «Салки на болоте»	
15	98	Пџи Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Развитие скоростно-силовых способностей.	
20	99	Пџи Любимые игры	Любимые игры	