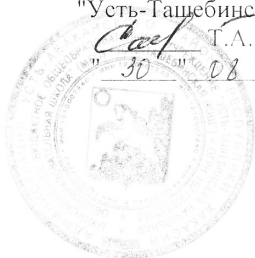


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Усть-Ташебинская начальная общеобразовательная школа"

Рассмотрено на  
заседании ШМО  
протокол № 1  
от "28" 08 2017г.

Принято  
педагогическим  
советом  
протокол № 1  
от  
"29" 08 2017г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
"Усть-Ташебинская НОШ"  
*С.А. Кожина* Т.А. Кожина  
" 30" 08 20 17 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету "Физическая культура"  
в 1-4 классах  
на 2017-2018 гг.

Уровень: начальное общее образование

Всего часов на учебный год:

1 класс – 99 часов;

2 класс – 102 часа;

3 класс – 102 часа;

4 класс – 102 часа.

Составитель  
учитель начальных классов:  
Аникина Светлана Сергеевна.

с. Калинино, 2017 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта общего начального образования, Основной образовательной программы МБОУ «Усть-Ташебинская НОШ», программы по физическому воспитанию В.И.Ляха.,А.А.Зданевича.  
(разделы : «Лыжная гонки », «Плавание» отсутствуют).

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;

формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические **задачи:**

**Формирование:**

интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс(102 ч. в год).

Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура» .**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей много-

национального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления);

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора,

обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемого программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **Называть, описывать и раскрывать:**

роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

значение физической нагрузки и способы её регулирования;

причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **уметь:**

выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

организовывать и соблюдать правильный режим дня;

подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;  
измерять собственные массу и длину тела;  
оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

### **1-й класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются :

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

### **2-й класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;

- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

**Предметные результаты:**

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

## 1 класс (99 часов).

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.

### **Физическое совершенствование.**

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры. Седы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики – игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

На материале легкой атлетике. Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

## 2 класс (102 часа).

### **Знания о физической культуре.**



Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г. гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку .

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м ( с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

*Требования к уровню подготовки обучающихся по классам.*

### 1 класс.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3-й класс.

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

### 4-й класс.

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки. сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

## **Содержание начального общего образования по учебному предмету.**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

**3 класс (102 часа).**

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски:

большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

#### **4 класс (102 часа).**

##### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

##### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации: 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища ( в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты : броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;



прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.

### 3 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

## 4 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

## Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	<i>Примечания</i>
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
Ахмерова И.Э. Поурочные планы 1 класс. Волгоград, 2009 Блудилина М.С. Поурочные планы 2 класс. Волгоград, 2011 Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М.: Просвещение, 2010 Лях В.И. Физическая культура: 1-4. М.: Прсвещение, 2009		
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный цент, диски с музыкой.	1 шт.	
<b>Учебно – практическое оборудование</b>		
Перекладина гимнастическая Скамейка гимнастическая жёсткая (4м). Мячи: набивной 1и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки стартовые. Лента финишная. Рулетка измерительная. Кольцо баскетбольное тренировочное. Аптечка.	1шт 2шт 5шт 3шт 10шт 10шт 1шт 5шт 3шт 6шт 1шт 1шт 1ш 1шт	
<b>Интернет-ресурсы.</b> Презентации уроков «Начальная школа». – Режим доступа: <a href="http://nachalka.info/about/193">http://nachalka.info/about/193</a> Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: <a href="http://www.festival.1september.ru">www.festival.1september.ru</a>		
<b>Игры и игрушки</b>		
Шахматы с доской. Шашки ( с доской). Дартс	1шт 1шт 1шт	

## Календарно-тематическое планирование 1-2 классы

№ п/п	дата по	дата	Тема урока	Виды учебной деятельности
	плану	по факту		
1	5.09		Вводный урок. Экскурсия в спортивный зал. Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Лёгкая атлетика.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры «Займи своё место», «Встань в строй». объяснять правила ТБ, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
2	6.09		Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.
3	7.09		Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди»объяснение. понятия «короткая дистанция». Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на месте). П/игра «Конники – спортсмены». <b>Знать:</b> понятие «высокий старт» правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.
4	12.09		Ходьба и бег. Бег с высокого старта. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на месте). П/игра «Конники – спортсмены». <b>Знать:</b> понятие «высокий старт» правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.
5	13.09		Ходьба и бег. Бег с высокого старта. Ходьба под счет. Бег с ускорением до 20м	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Упражнение в развитии скоростных качеств. Понятие «короткая дистанция». Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на месте).
6	14.09		Ходьба и бег. Бег 30 метров. Прыжки на одной ноге, на двух на месте	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. подвижная игра «Зайцы в огороде».
7	19.09		Прыжки. Подвижные игры. Ходьба и бег. Бег	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных качеств. ОРУ на месте. Специальные беговые

			30 метров.	упражнения (бег по кольцам, бег в быстром темпе). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3x10м с кубика. П/игра «Пятнашки», бегать с максимальной скоростью короткие дистанции,
8	20.09		Прыжок в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».
9	21.09		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с 3 – 5 шагов разбега. П/игра «Прыгающие воробушки» правильно выполнять основные движения в прыжках.
10	26.09		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания Метание мяча в горизонтальную цель.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в горизонтальную цель
11	27.09		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. ОРУ с мячом. Метание мяча из-за головы. Учить метанию малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. метать на дальность мяч из-за головы двумя руками
12	28.09		Ходьба и бег. 3мин Бег по пересечённой местности	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега: бегать в равномерном темпе.
13	03.10		Ходьба и бег. Игровое занятие. Переменный бег.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорости бега.
14	04.10		Ходьба и бег. Равномерный бег.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.
15	05.10		Ходьба и бег. 4 мин. Преодоление полосы препятствий.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».: преодолеть полосу препятствий.
16	10.10		Ходьба и бег. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»
17	11.10		Ходьба и бег. 5	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра

			мин. Линейная эстафета	«Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»
18	12.10		Ходьба и бег. Чередование бега и ходьбы.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.
19	17.10		Ходьба и бег. 6 мин Преодоление полосы препятствий.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».: преодолеть полосу препятствий.
20	18.10		Ходьба и бег. Эстафета с предметами.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.
21	19.10		Встречная эстафета. Ходьба и бег. 7 мин.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.
22	24.10		Встречная эстафета Ходьба и бег. 8 мин	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.
23	25.10		Т/б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Сформировать представление о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. П/игра «Запрещенное движение: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации..
24	26.10		Акробатика. Кувырок в сторону. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Сформировать представление о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. П/игра «Запрещенное движение: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
25	31.10		Акробатика. Перекаты в группировке лёжа. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. выполнять строевые команды и акробатические элементы Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
26	01.11		Акробатика. Кувырок вперёд. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. выполнять строевые команды и акробатические элементы Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.

27	02.11		Акробатика. Кувырок вперёд- учёт. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. выполнять строевые команды и акробатические элементы ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.
28	14.11		Акробатика. Кувырок в группировке в сторону Строевые упражнения. Основная стойка	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ на развитие гибкости. Разновидности прыжков через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор». выполнять прыжки через скакалку. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.
29	15.11		Кувырок в группировке в сторону- учёт. Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение.	ОРУ на развитие гибкости. Разновидности прыжков через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор». выполнять прыжки через скакалку. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.
30	16.11		Равновесие. Вис лёжа Строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.: выполнять строевые команды, акробатические элементы.
31	21.11		Равновесие. Строевые упражнения. Размыкание Ходьба по гимнастической скамейке.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Ходьба по рейке гимнастической скамейки
32	22.11		Равновесие. Строевые упражнения. Повороты Висы. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения, сидя – на результат, выполнять строевые команды, акробатические элементы. <u>Мальчики</u> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <u>Девочки</u> – «5» - 13 см «4» - 10 см 3-5см
33	23.11		Равновесие. Строевые упражнения. Выполнение команд.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.
34	28.11		Равновесие. Строевые	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с

			упражнения. учёт	обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.
35	29.11		Опорный прыжок. Лазание. Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через скамейку. Игра «Ниточка и иголочка». Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка», выполнять прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.
36	30.11		Опорный прыжок. Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени Лазание. Перелезание.	Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через скамейку. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскокув упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты», выполнять правильно соскок с высоты
37	05.12		Опорный прыжок. Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени. Лазание.	Лазание по скамейке. ОРУ в движении. Перелезание . Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскокув упор, стоя на коленях
38	06.12		Опорный прыжок. Лазание. По гимнастической скамейке.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание . Игра «Светофор». Развитие силовых способностей Лазание по скамейке в упоре присев. Перелезание. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа, выполнять лазание и перелезание.
39	07.12		Опорный прыжок. Лазание. Перелезание.	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через скамейку Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.
40	12.12		Подвижные игры. Лазание по наклонной скамейке.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание . Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа.
41	13.12		Лазание. Перелезание – учёт. Подвижные игры.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
42	14.12		Подвижные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из вися – тест.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай», применять правила работы с мячом. владеть мячом в процессе подвижных игр. Ору. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание из вися – на результат, владеть мячом в процессе подвижных игр. <u>Мальчики</u> – «5» - 4раза 4» - 2раза 3» - 1раз <u>Девочки</u> – «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз
43	19.12		Подвижные игры.	Ору. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.



			Развитие силовых способностей.	
44	20.12		Подвижные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами
45	21.12		Подвижные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами
46	26.12		Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
47	27.12		Подвижные игры. Передача мяча в парах.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Владеть мячом в процессе подвижных игр.. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
48	28.12		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте – учет.	Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. Владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
49	16.01		Подвижные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и держание мяча.	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.
50	17.01		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
51	18.01		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении.	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
52	23.01		Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча в кольцо.	Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
53	24.01		Подвижные игры.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых

			Эстафеты.	способностей.
54	25.01		Подвижные игры. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно.	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Владеть мячом в процессе подвижных игр. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
55	30.01		Подвижные игры. Бросок мяча в кольцо.	ОРУ в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
56	31.01		Подвижные игры. Передвижение баскетболиста.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.: Владеть мячом в процессе подвижных игр, продемонстрировать скоростно – силовые качества. <u>Мальчики</u> – «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз <u>Девочки</u> – «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз
57	01.02		Подвижные игры. Ведение мяча на месте и в движении.	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.: Владеть мячом в процессе подвижных игр.
58	06.02		Подвижные игры. Броски мяча в кольцо.	ОРУ в движении. Броски мяча в кольцо Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
59	07.02		Подвижные игры. Передача в парах.	ОРУ в движении. Передача в парах Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
60	08.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
61	13.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
62	14.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча.	Ведение мяча Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.
63	15.02		Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.

			Бросок мяча снизу на месте.	
64	20.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Повороты на месте с мячом в руках.	Повороты на месте с мячом в руках. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
65	21.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Урок совершенствования умений и навыков.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
66	22.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
67	27.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
68	28.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
69	01.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
70	06.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
71	07.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
72	13.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.
73	14.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.

74	15.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.
75	20.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на оценку. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол, владеть мячом в процессе подвижных игр.ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.
76	21.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.
77	22.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок снизу.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.
78	03.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в высокой стойке в движении.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.
79	04.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.
80	05.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в высокой стойке в движении -учет.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
81	10.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
82	11.04		Бег по пересечённой местности. Равномерный бег. Бег в чередовании с ходьбой.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».
83	12.04		Бег по пересечённой	Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием

			местности. 3 мин Преодоление полосы препятствий.	бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию. бегать в равномерном темпе Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
84	17.04		Бег по пересечённой местности. 4 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Бег с преодолением горизонтальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок» правильно распределять силы по дистанции. <u>Мальчики</u> – 5» - 5,30мин «4» - 5,45мин «3» - 6,10мин <u>Девочки</u> – «5» - 5,15мин «4» - 5,35мин «3» - 6,15мин Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.
85	18.04		Бег с низкого старта Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву» бегать в равномерном темпе. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.
86	19.04		Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов.	Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». выполнять эстафетный бег. <u>Мальчики</u> – «5» - 1150м «4» - 950м «3» - 750м <u>Девочки</u> – «5» - 950м «4» - 850м «3» - 550м Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.
87	24.04		Бег по пересечённой местности 6 мин. Медленный бег до 2000м.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву» бегать в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.
88	25.04		Бег по пересечённой местности. 7 мин. Кросс 2000 метров – учет.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
89	26.04		Бег по пересечённой местности. Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м) Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старт – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята». Определять понятие «высокий старт» выполнять бег на короткие дистанции <u>Мальчики</u> – «5» - 5,4сек «4» - 6,0сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,6сек «4» - 6,2сек «3» - 7,3сек . Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
90	03.05		Ходьба и бег. Старты из	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).

			различных исходных положений.	Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».: выполнять старты из различных и.п. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
91	08.05		Разные виды ходьбы Ходьба и бег. Челночный бег 3x10 м – тест.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Челночный бег 3x10 м – на результат. бегать с максимальной скоростью (до 60 м) <u>Мальчики</u> – «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,7сек «4» - 10,0сек «3» - 11,0сек ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.
92	10.05		Ходьба и бег с изменением направления. Бег 60 метров – учет.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). бегать с максимальной скоростью (до 60 м) <u>Мальчики</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,6сек «3» - 12,5сек <u>Девочки</u> – «5» - 11,0сек ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
93	15.05		Ходьба и бег с изменением ритма и темпа.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
94	16.05		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».: выполнять прыжки с места с заданиями. М: 5-165см, 4-150см, 3-135 см; Д:5-160,4-145,3-130 . Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашотисты»
95	17.05		Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».
96	22.05		Прыжки. В длину с места, с разбега – учёт.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Специальные прыжковые упражнения. <u>Мальчики</u> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки</u> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см
97	23.05		Метание мяча. Метание мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
98	24.05		Метание мяча. Метание мяча с места на	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

			дальность.	
99			Метание мяча. Метание мяча с разбега.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание мяча на дальность Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». правильно выполнять метание мяча с разбега.. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
100			Метание мяча с разбега – учет.	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». <u>Мальчики</u> – «5» - 25 м «4» - 20 м «3» - 16 м <u>Девочки</u> – «5» - 16 м «4» - 14 м «3» - 11 м
101			Метание мяча в цель	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание мяча на дальность Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». правильно выполнять метание мяча с разбега.. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

### Календарно-тематическое планирование 3- 4 классы

<i>№ урока</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды учебной деятельности</i>
1	4.09		ТБ в спортивном зале. Высокий старт. Бег 2 мин. Виды ходьбы	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. Уметь сочетать различные виды ходьбы. «Второй-лишний»
2	6.09		Строевые упражнения Разновидности ходьбы и бега	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.»Воробы-вороны»
3	8.09		Высокий старт. Разновидности ходьбы Строевые упражнения	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин. стартовать из различных исходных положений
4	11.09		Прыжок в длину с разбега Бег по пересеченной местности	Обучение прыжка в длину с разбега. отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости, бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.
5	13.09		Бег по пересеченной	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра



			местности Бег на 30м.	«Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>
6	15.09		Прыжки. Подвижные игры. Прыжок в длину с места.	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. подвижная игра «Зайцы в огороде».
7	18.09		Прыжок в высоту с места Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с 6м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.
8	20.09		Челночный бег 3X10. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Оценивание челночного бега 3x10м. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.
9	22.09		Метание мяча в цель и на дальность Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Оценивание прыжка в длину с разбега. метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.
10	25.09		Метание мяча на дальность. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров. Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.
11	27.09		Метание мяча в цель. Метание малого мяча из	владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр,

			положения стоя грудью на заданное расстояние. Бег 5 мин.	комплексно воздействующих на организм. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Оценивание метания мяча в цель с бм. Закрепление ОРУ типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.
12	29.09		Равномерный бег. Бег на 1000 метров	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорости бега. Оценивание результата в беге на 1000 м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».
13	2.10		Метание мяча в горизонтальную цель Передача мяча в парах	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета. Владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски; броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. «Передал-садись»
14	4.10		Ведение мяча на месте	Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. ; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе Круговая эстафета. Передал-садись»
15	6.10		Ведение мяча на месте. Круговая эстафета	Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета. ; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе
16	9.10		Передача мяча в парах	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведения мяча в ходьбе. Игра «Салки». ; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе
17	11.10		Ловля и передача мяча в движении Перестроение из одной шеренги в две	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроения из одной шеренги в две. Игра «Салки». Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
18	13.10		Ведение мяча с изменением направления и скорости Передача мяча в парах.	Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Салки». ; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». координационных способностей.

			Строевые упражнения	
19	16.10		Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча на месте учет.	Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей, владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».

20	18.10		Ведение мяча в ходьбе.	Ведение мяча с изменением направления и скорости Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. Игра «Белые медведи».
21	20.10		Передача и ведение баскетбольного мяча.	Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
22	23.10		Передача и ведение баскетбольного мяча на месте и в ходьбе.	Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны». Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
23	25.10		Способы ведения мяча учет	Совершенствование ведение мяча. Эстафеты с элементами футбола.
24	27.10		Приёмы передачи мяча	Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов передачи мяча
25	30.10		Броски в цель	Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
26	1.11		Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.Перекаты в группировке. Кувырок в сторону	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками «Запрещённое движение»
27	3.11		кувырки вперёд. Стойка на лопатках	2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки

				на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. . Игры с использованием обручей.»Верёвочка под ногами»
28	13.11		Кувырки слитно, передвижение противоходом.	Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
29	15.11		Стойка на лопатках прогнувшись. Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
30	17.11		Мост из положения лёжа на спине.	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Игры с обручами для пролезания. «Запрещённое движение»
31	20.11		Кувырки и стойка на лопатках прогнувшись.	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии. Игры с обручем.»Запрещённое движение»
32	22.11		Упражнения с гимнастическими палками.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках , мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.
33	24.11		Кувырки слитно. Контроль.	Оценивание 2-3 кувырков слитно. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование акробатических упражнений.. Игры с преодолением препятствий.
34	27.11		Стойка на лопатках. Контроль.	Оценивание стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см). игры с преодолением препятствий.
35	29.11		Мост из положения лёжа на спине контроль.	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.
36	1.12		Лазание и перелазание по	Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на

			скамейке. Висы и упоры.	первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке,. Игры с преодолением препятствий. «Эстафета с чехардой» Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис лежа.. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка», выполнять висы и упоры
37	4.12		Висы и упоры. Комплекс с гимнастическими палками.	Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. по. Игры с препятствиями. «Ноги от земли».
38	6.12		Висы и упоры. Акробатические упражнения.	.Совершенствование акробатических упражнений. Игры с мячами .»Мяч водящему», . «Эстафета с чехардой» Вис лежа.. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка», выполнять висы и упоры
39	8.12		Упор лёжа и стоя на коленях.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
40	11.12		Перестроение в две шеренги. Прыжки через скакалку.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты. ; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола Кто ушёл»
41	13.12		Перестроение в два круга. Прыжки через скакалку.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
42	15.12		Перестроение закрепление. Прыжки через скакалку.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис лежа. Вис на согнутых руках Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.Выполнять прыжки через скакалку.. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей
43	18.12		Передвижение по диагонали. Равномерный бег 6 мин.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (высота до 1 м). Перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости, бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
44	20.12		Передвижение по диагонали. Бег 6 минут.	Оценивание 6-ти минутного бега. Лазание и перелезание по наклонной скамейке,
45	22.12		Равномерный бег 7 мин.	Оценивание бега, комплекса с мячами. Совершенствование упражнений в равновесии,

				акробатике. Игры с элементами акробатики. «Змейка»
46	25.12		Акробатика.	Совершенствование акробатики. Игры с элементами акробатики. «посадка картофеля»
47	27.12		Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжок в длину и в высоту с места.	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей, правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться, ; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шаговОценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх.. «посадка картофеля»
48	29.12		Прыжок в длину с места. Наклоны вперед, сидя на полу.	Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний»,правильно выполнять движения в прыжках, ; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов ,правильно приземлятьсяОценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия. «посадка картофеля»
49	15.01		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты. Бег 7 минут.	Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей , владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игрБег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
50	17.01		Подвижные игры с бегом,прыжками,метанием эстафеты Бег 8 минут	Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Дружные пары». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
51	19.01		Подвижные игры с бегом,прыжками,метанием эстафеты Преодоление препятствий	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
52	22.01		Подвижные игры с бегом,прыжками,метанием эстафеты Чередование бега и ходьбы	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
53	24.01		Подвижные игры с	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

			бегом, прыжками, метанием Ловля и передача мяча в кругу	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей, владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
54	26.01		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Игры: «Третий лишний» «Пустое место», «Белые медведи», «Обгони мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
55	29.01		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
56	31.01		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты Ловля и передача мяча в квадрате	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Игры: «Волк во рву» «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
57	2.02		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты Ловля и передача мяча в квадрате	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Игры: «Совушка», «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
58	5.02		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты с мячами	ОРУ. Игры: «Конники-спортсмены» «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей
59	7.02		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты Ловля и передача мяча на месте	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игры: «Караси и щука», «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
60	9.02		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты Броски мяча в кольцо	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Мышеловка» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

61	12.02		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты Ведение мяча правой и левой рукой в движении	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
62	14.02		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
63	16.02		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты. Прыжки через скакалку	ОРУ. Игры: «Мышеловка», «Прыжки по полосам», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
64	19.02		Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски в кольцо	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
65	21.02		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты. Мини-баскетбол	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Уметь играть в мини – баскетбол. Игры: «Два Мороза» «Прыжки по полоскам», «Не давай мяч водящему». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
66	26.02		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием эстафеты Мини-баскетбол	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Уметь играть в мини – баскетбол. Игры: «Два Мороза» «Прыжки по полосам», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
67	28.02		Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
68	2.03		Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
69	5.03		Ведение мяча на месте	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
70	7.03		Ведение мяча на месте, в	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой



			движении	и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
71	12.03		Бросок мяча двумя руками от груди	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
72	14.03		Ловля и передача мяча. В треугольниках	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
73	16.03		Ловля и передача мяча. В треугольниках, квадратах	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
74	19.03		Ведение мяча с изменением направления	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
75	21.03		Бросок в цель двумя руками от груди	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
76	23.03		Ведение мяча на месте и в шаге	Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.
77	2.04		Передача мяча двумя руками от груди	Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.
78	4.04		Передача мяча двумя руками от груди. контроль	Передача мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин
79	6.04		Ведение мяча в шаге. контроль	Ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.
80	9.04		Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
81	11.04		Ловля и передача мяча в	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча

			движении. Контроль.	с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
82	13.04		Равномерный бег 9 мин. Бег с высоким подниманием бедра	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ
83	16.04		Бег с максимальной скоростью Равномерный бег 10 мин.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
84	18.04		Бег 10 минуты	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
85	20.04		Ходьба через несколько препятствий	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
86	23.04		Бег на результат	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>
87	25.04		Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье
88	27.04		Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места Совершенствование прыжка в длину с места
89	4.05		. Многоскоки	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках
90	7.05		Прыжок с высоты 60 см	Совершенствование техники прыжка с высоты 60 см Игра «Смена сторон
91	11.05		Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств
92	14.05		Метание малого мяча с места	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств
93	16.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Передача мячей». Развитие скоростно-силовых качеств
94	18.05		Метание малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств
95	20.05		Прыжок с приземлением на обе ноги	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с

				ходьбой до 4мин
96	21.05		Бег 6 минут. Контроль.	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».
97	23.05		Встречная эстафета	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей
98	25.05		Прыжки с высоты до 40 см	Совершенствование техники прыжков с приземлением на обе ноги. Соблюдать правила ТБ. Игра «Ноги от земли». Бег в сочетании с ходьбой до 5мин
99	28.05		Эстафеты с прыжками, со скакалкой	Соблюдение техники прыжков: на одной ноге, на двух ногах. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ
100			Метание малого мяча, стоя на месте на дальность. Контроль	Соблюдать ТБ, совершенствовать технику метания малого мяча. . Игра «Мяч среднему». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ
101			Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд, назад, скрестно.Подскоки.Игра «Удочка»
102			Прыжки через скакалку со сменой ног	Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд, назад, со сменой ног,скрестно.Подскоки.Игра «Маятник» Эстафеты.