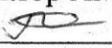


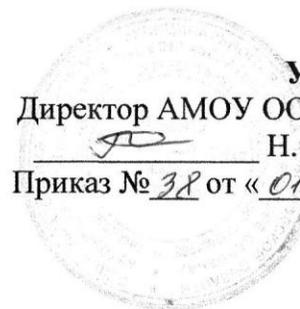
Автономное муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа д. сергеево

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете школы  
Протокол № 6 от « 28 » 08 2015г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АМОУ ООШ д. Сергеево  
 Н. А. Герасимова  
Приказ № 38 от « 01 » 09 2015г



**Рабочая программа по предмету  
Физическая культура 1-4 класс  
Коскина Сергея Николаевича**

2015 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс из расчета три часа в неделю (всего 405 часов). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (по 3 часа в неделю). И в соответствии учебному плану АМОУ ООШ д. Сергеево время распределяется следующим образом 1 класс – 33 рабочие недели (99 часов), 2 – 4 классы – 34 рабочие недели (102 часа).

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## **6. Содержание курса**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий и низкий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка

Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега, преодоление малых препятствий, бег 1000 м по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале кроссовой подготовки: эстафеты с преодолением малых препятствий, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся 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 положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа;

отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки.

Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, Развитие выносливости: бег в равномерном темпе, бег в чередовании с ходьбой. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

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,	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

кол-во раз						
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 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

### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Базовая часть	77	78	78	78
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			

Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	22	21	21	21
Гимнастика с основами акробатики	17	18	18	18
Кроссовая подготовка	21	21	21	24
Подвижные игры	17	18	18	18
Вариативная часть	22	24	24	24
Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
<b>Всего часов</b>	99	102	102	102

### Тематическое планирование 1 класс

Тема	№п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Виды деятельности	Вид контроля	Д /З	Дата проведения	
								По плану	По факту
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

#### Легкая атлетика – 11 часов

Ходьба и бег (5 ч)	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях и объясняют их значения.	Текущий	Комплекс 1		
	2	Обычный бег. Бег с ускорением.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики, понятие <i>короткая дистанция</i> ,	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения				

			качеств						
	3	Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств		Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Текущий	Комплекс 1		
	4	Бег 30, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».		Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Комплекс 1		
	5	Разновидности ходьбы. Развитие скоростных качеств	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств		Имеют представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Текущий	Комплекс 1		
Прыжки (3 ч)	6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Текущий	Комплекс 1		
	7	Прыжки с продвижением вперед Подвижная игра «Два мороза».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс 1		
	8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.			Текущий	Комплекс 1		

Бросок малого мяча (3ч)		куры».	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><b>Знать</b> какие физические качества развивает метание</p> <p><b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p> <p><b>Знать</b> правила подвижных игр. .</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности</p> <p>Демонстрировать технику прыжка. Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения.</p>				
	9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс 1		
	10	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс 1		
	11	Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс 1		

Кроссовая подготовка 11 часов

Бег по пересеченной местности.  (11 ч)	12	Равномерный бег (3 минуты).  Подвижная игра «Пятнашки».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км  <b>Знать о</b> способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют, анализируют правильность выполнения	Текущий	Комплекс №1		
	13	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>			Текущий	Комплекс №1		
	14	ОРУ. Развитие выносливости.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>			Текущий	Комплекс №1		
	15	Равномерный бег 4 минуты.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>			Текущий	Комплекс №1		
	16	Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие			Текущий	Комплекс №1		

			<i>дистанция</i>					
	17	Равномерный бег 5 минут	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>			Текущий	Комплекс №1	
	18	Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1	
	19	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1	
	20	Равномерный бег 5 минут.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1	
	21	Равномерный бег 6 минут	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1	
	22	Подвижная игра «Конники-	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы,			Текущий	Комплекс №1	

спортсмены».

бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости

**Гимнастика 17 часов.**

Акробатика.  
Строевые упражнения  
(6 ч)

23

Основная стойка.  
Построение в колонну по одному.

Основная стойка.  
Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно»  
Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ

Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.

Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Текущий

Комплекс №2

24

Группировка. Игра «Пройти бесшумно».  
Развитие

Основная стойка.  
Построение в колонну. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Текущий

Комплекс №2

25

Перекаты в группировке, лежа на животе.

Основная стойка.  
Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».  
Развитие координационных способностей.

Текущий

Комплекс №2

26

Построение в шеренгу. Игра

Основная стойка.  
Построение в шеренгу.

Текущий

Комплекс №2

		«Совушка». Развитие координационных способностей.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		Описывают технику акробатических упражнений, гимнастических упражнений составляют комбинации, предупреждая появление ошибок.				
	27	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №2		
	28	Построение в круг. ОРУ. Игра «Космонавты».	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №2		
Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	29	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. . Игра «Змейка».	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		Текущий	Комплекс №2			

	30	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами..	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			Текущий	Комплекс №2		
	31	Стойка на носках, на одной ноге на 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	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Осваивают и описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Комплекс №2		
	32	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №2		
	33	Развитие координационных	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом			Текущий	Комплекс №2		

		способностей	марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей						
	34	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Игра «Западня».	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей						
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	35	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.	Текущий	Комплекс №2			
	36	ОРУ в движении. Перелезание через коня..	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс №2	

	37	Лазание по канату. Игра «Фигуры».	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей			Текущий	Комплекс №2		
	38	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Светофор».	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей			Текущий	Комплекс №2		
	39	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей			Текущий	Комплекс №2		

**Уметь:** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.

**Подвижные игры - 17 часов**

Подвижные игры  
(17 ч)

40

ОРУ. Игры: «К своим флажкам»,

ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Текущий

Комплекс №3

41

Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Текущий

Комплекс №3

				<p><b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>				
42	Игры: «Пятнашки»,	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
43	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
44	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
45	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
46	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки»	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
47	Игры «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
48	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых			Текущий	Комплекс №3		

		способностей	способностей					
	49	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки»	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3	
	50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3	
	51	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3	
	52	Игры: «Лисы и куры»	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3	
	53	Игры «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3	
	54	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3	

	55	ОРУ в движении. Игры Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
	56	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		

**Подвижные игры на основе баскетбола (22 часов)**

Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	57	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  <b>Знать</b> правила техники безопасности на уроках спортивных игр.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Текущий	Комплекс №3		
	58	Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	59	Игра «Передача мяча в колоннах».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	60	Развитие координационных	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч			Текущий	Комплекс №3		

		способностей	соседу». Развитие координационных способностей						
	61	Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	62	«Гонка мячей по кругу». и.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	63	Эстафеты с мячам	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	64	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			Текущий	Комплекс №3		

			способностей					
	65	Игра «Передал - садись».	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			Текущий	Комплекс №3	
	66	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо»	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			Текущий	Комплекс №3	
	67	Игра в мини – баскетбол	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			Текущий	Комплекс №3	
	68	Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных			Текущий	Комплекс №3	

			способностей						
	69	Ловля и передача мяча снизу на месте.	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			Текущий	Комплекс №3		
	70	Ведение мяча 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			Текущий	Комплекс №3		
	71	Игра «Круговая лапта».	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			Текущий	Комплекс №3		
	72	Игра «Мяч в обруч»	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			Текущий	Комплекс №3		
	73	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на			Текущий	Комплекс №3		

			месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей						
	74	Игра «Не давай мяч водящему».	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 мяч водящему». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	75	Ведение мяча на месте. ОРУ.	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 мяч водящему». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	76	Бросок мяча, Ловля и передача.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	77	Игра «Перестрелка». Развитие координационных	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с			Текущий	Комплекс №3		

		способностей.	мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей						
	78	Игра «Не давай мяч водящему».	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 мяч водящему». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		

**Кроссовая подготовка – 10 часов**

Бег по пересеченной местности, (10 ч)	79	Равномерный бег 3 минуты.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 минут); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Имеют представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Текущий	Комплекс №4		
	80	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.			Текущий	Комплекс №4		
	81	Равномерный бег 4 минуты.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости.			Текущий	Комплекс №4		
	82	Подвижная игра	Равномерный бег 4 минуты. Чередование			Текущий	Комплекс №4		

		«Октябрята». ОРУ.	ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости						
83	Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.			Текущий	Комплекс №4			
84	Равномерный бег 6 минут.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.			Текущий	Комплекс №4			
85	Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости			текущий	Комплекс №4			
86	Равномерный бег 7 минут. Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №4			
87	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №4			
88	Равномерный бег	Равномерный бег 8 минут.			Текущий	Комплекс №4			

		8 минут.	Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости						
--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--

**Легкая атлетика 11 часов**

Бег и ходьба (4 ч)	89	Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<p><b>Знать</b> правила техники безопасности.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Имеют представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.</p>	Текущий	Комплекс №4		
	90	Бег с изменением направления, ритма и темпа. . Бег 30 м.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Текущий	Комплекс №4		
	91	Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Текущий	Комплекс №4		
	92	Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Текущий	Комплекс №4		
Прыжки	93	Прыжок в длину с места. Подвижная игра	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра			Текущий	Комплекс №4		

Метание (4 ч)	(3 ч)	«Парашютисты»	«Парашютисты»	Уметь : правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Включают прыжковые упражнения в				
	94	Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»			Текущий	Комплекс №4		
	95	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»			Текущий	Комплекс №4		
	96	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс №4		
	97	Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс №4		
	98	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления».	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс №4		
	99	Метание набивного мяча на дальность.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров.			Текущий	Комплекс №4		

Развитие скоростно-силовых качеств

Метание набивного мяча на дальность. ОРУ.  
Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.  
Развитие скоростно-силовых качеств

**Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных исходных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.

различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности

Демонстрировать технику прыжка. Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения

## Тематическое планирование 2 класс

Тема	№п /п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Виды деятельности	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
								По плану	По факту
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

### Легкая атлетика 11 часов

Ходьба и бег (5 ч)	1	Разновидности ходьбы. . Инструктаж по ТБ	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	<p><b>Уметь :</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; бегать челночный бег.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках , метаниях и объясняют их значения.</p>	Текущий.	Комплекс №1			
	2	Ходьба по разметкам. Развитие скоростных и координационных способностей	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Текущий.	Комплекс №1		
	3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место» .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Текущий.	Комплекс №1		
	4	Игра «Пустое место» .ОРУ. Челночный бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место» .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных				Текущий.	Комплекс №1		

			способностей.							
	5	Бег с ускорением 60 м. Игра « Вызов номеров»	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра « Вызов номеров ».ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.		Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	Текущий.	Комплекс №1			
Прыжки (3 ч)	6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь : правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги; прыгать с места.	Имеют представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Текущий	Комплекс №1			
	7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуры.	Текущий.	Комплекс №1		
	8	Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				Текущий.	Комплекс №1		
Метание (3 ч)	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений/	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей. Закрепляют в	Текущий	Комплекс №1			

	10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Подвижная игра «Защита укрепления».	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».		играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности	Текущий	Комплекс №1		
	11	. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Демонстрировать технику прыжка. Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий	Комплекс №1		

**Кроссовая подготовка 14 часов**

Бег по пересеченной местности (14 ч)	12	Равномерный бег 3 мин. . Игра «Третий лишний»	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь</b> : бегать в равномерном темпе до 10 мин; чередовать ходьбу с бегом; преодолевать препятствия.	Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют, анализируют правильность	Текущий	Комплекс №1		
---	----	---	---	---	--	---------	-------------	--	--

	13	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		выполнения	Текущий	Комплекс №1		
	14	Равномерный бег 4 мин.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			Текущий	Комплекс №1		
	15	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»			Текущий	Комплекс №1		
	16	Равномерный бег 5 мин. Игра «Пустое место»	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»			Текущий	Комплекс №1		
	17	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»			Текущий	Комплекс №1		
	18	Равномерный бег 6 мин.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра			Текущий	Комплекс №1		

			«Салки с выручкой»						
19	. Игра «Салки с выручкой»	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»				Текущий	Комплекс №1		
20	Равномерный бег 7 мин. ОРУ.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»				Текущий	Комплекс №1		
21	Игра «Рыбаки и рыбки»	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»				Текущий	Комплекс №1		
22	Равномерный бег 8 мин. . Игра «День и ночь»	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»				Текущий	Комплекс №1		
23	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»				Текущий	Комплекс №1		
24	Равномерный бег 9 мин. Техника преодоления малых	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ.				Текущий	Комплекс №1		

		препятствий.	Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих.»						
	25	Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих.»	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих.»			Текущий	Комплекс №1		

**Гимнастика 18 часов**

Акробатика. Строевые упражнения  (6 ч)	26	Размыкание и смыкание приставными шагами. Инструктаж по ТБ	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> : выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Текущий	Комплекс №2			
	27	Кувырок вперед. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов			Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Комплекс №2		
	28	Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.			Описывают	Текущий	Комплекс №2		

	29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»		технику акробатических упражнений, гимнастических упражнений составляют комбинации, предупреждая появление ошибок.	Текущий	Комплекс №2		
	30	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Светофор»			Текущий	Комплекс №2		
	31	Развитие координационных способностей. Игра «Светофор»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Светофор»			Текущий	Комплекс №2		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	32	Передвижение в колонне по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять висы; подтягивание в висе.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Текущий	Комплекс №2		
	33	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	Передвижение в колонне по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.			Осваивают и	Текущий	Комплекс №2	

	34	Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Передвижение в колонне по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Комплекс №2		
	35	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись!».	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.			Текущий	Комплекс №2		
	36	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.			Текущий	Комплекс №2		
	37	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.			Текущий	Комплекс №2		
Опорный прыжок.	38	ОРУ в движении. Лазание по наклонной	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях	<i>Уметь:</i> уметь лазать по гимнастической стенке; передвигаться	Описывают технику опорных прыжков и	Текущий	Комплекс №2		

Лазание (6 ч)		скамейке в упоре присев.	и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	по гимнастической скамейке; перелезть через гимнастического коня, бревно; выполнять опорный прыжок.	осваивают ее  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения				
	39	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.			Текущий	Комплекс №2		
	40	Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей.			Текущий	Комплекс №2		
	41	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. «Кто приходил?». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №2		
	42	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня,			Текущий	Комплекс №2		

			бревно. «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей						
	43	Перелезание через коня, бревно. «Слушай сигнал».	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №2		

**Подвижные игры 18**

Подвижные игры (18 ч)	44	ОРУ. Игры: «К своим флажкам».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Текущий	Комплекс №3			
	45	Игры «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3			
	46	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки».	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Текущий	Комплекс №3		
	47	. Игры: «Невод». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				Текущий	Комплекс №3		
	48	ОРУ. Игры: «Посадка картошки».	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-				Описывают технику игровых действий и приемов,	Текущий	Комплекс №3	

			силовых способностей		осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.				
49	Игры: «Гуси-лебеди».	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				Текущий	Комплекс №3		
50	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам».	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Используют подвижные игры для активного отдыха.	Текущий	Комплекс №3		
51	Игры: «Попади в мяч».	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				Текущий	Комплекс №3		
52	ОРУ. Игры: «Веровочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Веровочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Текущий	Комплекс №3		
53	Игры: «Вызов номеров».	ОРУ. Игры: «Веровочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				Текущий	Комплекс №3		
54	Игры: «Конники спортсмены».	ОРУ. Игры: «Западня», «Конники спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				Текущий	Комплекс №3		
55	ОРУ. Игры: «Западня».	ОРУ. Игры: «Западня», «Конники спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				Текущий	Комплекс №3		
56	ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке».	ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых				Текущий	Комплекс №3		

			способностей						
	57	Игры: «Салки на одной ноге». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
	58	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
	59	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
	60	ОРУ в кругу. Игры: «Точный расчет»,	ОРУ в кругу. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		
	61	Игры «Лисы и куры».	ОРУ в кругу. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №3		

**Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа**

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	62	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют	Текущий	Комплекс №3		
	63	Ведение на месте. Игра «Попади в	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.			Текущий	Комплекс №3		

		обруч».	Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		типичные ошибки				
	64	Броски в цель (мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	65	Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	66	Техника передачи и ловли мяча.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	67	Техника ведения мяча. Игра «Передал - садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	68	Техника броска мяча.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	69	Броски в цель	Ловля и передача мяча в			Текущий	Комплекс №3		

		(щит). ОРУ	движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.						
	70	Игра «Мяч - среднему».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	71	Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	72	Ведение на месте правой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	73	Ведение на месте левой рукой. Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	74	Броски в цель (кольцо).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».			Текущий	Комплекс №3		

			Эстафеты. Развитие координационных способностей						
75	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3			
76	Техника бросков в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3			
77	Игра в мини – баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3			
78	ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3			

			способностей						
	79	Техника ловли и передачи мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	80	Техника ведения правой и левой рукой на месте.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	81	Игра в мини – баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	82	ОРУ. Игра «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		

			способностей						
	83	ОРУ. Эстафеты.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	84	Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
	85	Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		

**Кроссовая подготовка 7 часов**

Бег по пересеченной местности (7 ч)	86	Равномерный бег 3 минуты.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин; чередовать ходьбу и бег; преодолевать малые	Имеют представление о темпе, скорости и объеме физических	Текущий	Комплекс №4		
--	----	---------------------------	--	--	---	---------	-------------	--	--

		лишний»	препятствия.	упражнений				
87	Равномерный бег 4 минуты. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			Текущий	Комплекс №4		
88	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 5-6 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»			Текущий	Комплекс №4		
89	Равномерный бег 5-6 минут. ОРУ. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 5-6 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»			Текущий	Комплекс №4		
90	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Равномерный бег (7-8 минут). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»			Текущий	Комплекс №4		
91	Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	Равномерный бег (7-8 минут). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два			Текущий	Комплекс №4		

			мороза»						
	92	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игра «Вызов номеров»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»			Текущий	Комплекс №4		

**Легкая атлетика 10 часов**

Ходьба и бег (4 ч)	93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Имеют представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Текущий	Комплекс №4		
	94	Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих»	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			Текущий	Комплекс №4		
	95	Ходьба с преодолением препятствий.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			Текущий	Комплекс №4		
	96	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ.			Текущий	Комплекс №4		

		способностей	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей							
Прыжки (3 ч)	97	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на две ноги; выполнять прыжок с места.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Текущий	Комплекс №4			
	98	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Удочка». Эстафеты.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.	Текущий	Комплекс №4		
	99	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Резиночка».	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности  Демонстрировать технику прыжка. Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно	Текущий	Комплекс №4		



**Легкая атлетика 11 часов**

Ходьба и бег  (5 ч)	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ТБ.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м; выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях и объясняют их значения.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Текущий	Комплекс №1		
	2	Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Текущий	Комплекс №1		
	3	Бег на скорость 30 – 60 м. Игра «Кот и мыши».	Бег на скорость 30 – 60 м.. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Комплекс №1		
	4	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Бег на скорость 30 – 60 м.. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		Имеют представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Текущий	Комплекс №1		
	5	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки:	Комплекс №1		

						5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5			
Прыжки (3 ч)	6		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться; играть в подвижные игры с прыжками; правильно выполнять тройной прыжок и прыжки с разбега.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуры.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности  Демонстрировать технику прыжка. Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Текущий	Комплекс №1		
	7		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №1		
	8		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №1		
Метание (3 ч)	9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения	Текущий	Комплекс №1		
	10	Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.			Текущий	Комплекс №1		

		Игра «Третий лишний»	Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей						
	11	Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей			Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания(зачет)	Комплекс №1		

**Кроссовая подготовка 14 часов**

Бег по пересеченной местности (14 ч)	12	Равномерный бег 5 мин.	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	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют, анализируют правильность выполнения	Текущий	Комплекс №1		
	13	Равномерный бег 6 мин. Игра «Заяц без логова».	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
	14	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
	15	Равномерный бег 7 мин.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
	16	Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
	17	Игра «Караси и щука». Развитие	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).			Текущий	Комплекс №1		

	выносливости	Игра «Караси и щука». Развитие выносливости						
18	Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
19	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
20	Равномерный бег 9 мин.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
21	Игра «Охотники и зайцы».	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
22	Развитие выносливости	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
23	Игра «Паровозики».	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Паровозики». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
24	Чередование бега и ходьбы	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Паровозики». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №1		
25	Кросс 1 км по пересеченной местности.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»			Без учета времени	Комплекс №1		

**Гимнастика 18 часов**

Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	26	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений, гимнастических упражнений составляют комбинации, предупреждая появление ошибок.	Текущий	Комплекс №2		
	27	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. В	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			Текущий	Комплекс №2		
	28	. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			Текущий	Комплекс №2		
	29	Мост с помощью и самостоятельно	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»			Текущий	Комплекс №2		
	30	Ходьба по бревну на	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и			Текущий	Комплекс №2		

		носках. Игра «Точный поворот»	перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.				
	31	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»		Осваивают и описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Выполнить комбинацию из разученных элементов.	Комплекс №2		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	32	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры, подтягивание в вися	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Текущий	Комплекс №2		
	33	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.		Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из	Текущий	Комплекс №2		

	34	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств		числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений,  гимнастических упражнений составляют комбинации, предупреждая появление ошибок.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Осваивают и описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений	Текущий	Комплекс №2		
	35	Подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись».	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств			Текущий	Комплекс №2		
	36	Поднятие ног в висе. Игра «Три движения».	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств			Текущий	Комплекс №2		
	37	ОРУ с мячами. Развитие силовых качеств	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств			Оценка техники выполнения висов. Поднятие ног в висе: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2.  Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1	Комплекс №2		
Опорный прыжок. Лазание  (6 ч)	38	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику	Текущий	Комплекс №2		
	39	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых			Текущий	Комплекс №2		

		быстрее мяч».	качеств		выполнения				
	40	Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс №2		
	41	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс №2		
	42	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс №2		
	43	Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			Оценка техники лазания по канату.	Комплекс №2		

**Подвижные игры 18 часов**

Подвижные игры (18 ч)	44	ОРУ. Игра «Космонавты»	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно – силовых способностей.	<i>Уметь</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Текущий	Комплекс №3		
	45	ОРУ. Игра «Разведчики и часовые».	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	46	Игра «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	47	Игра «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.			Текущий	Комплекс №3		

	медведи».	Развитие скоростно – силовых способностей.		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.				
48	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
49	Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых способностей.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых способностей.		Используют подвижные игры для активного отдыха.	Текущий	Комплекс №3		
50	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки»,	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых способностей.		Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Текущий	Комплекс №3		
51	ОРУ. Игра «Заяц, сторож, жучка».	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
52	ОРУ. Игра «Удочка»,	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
53	ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
54	ОРУ. Игра «Мышеловка».	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
55	Игра «Невод».	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». «Невод». Развитие скоростно –			Текущий	Комплекс №3		

			силовых способностей.						
	56	ОРУ. Игра «Эстафета зверей».	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель». «Кузнечики». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	57	ОРУ. Игра «Метко в цель».	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель». «Кузнечики». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	58	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». «Западня». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	59	Игра «Западня».	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». «Западня». Развитие скоростно – силовых способностей.			Текущий	Комплекс №3		
	60	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.			Текущий	Комплекс №3		
	61	Развитие скоростных качеств.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.			Текущий	Комплекс №3		

**Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа**

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	62	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Текущий	Комплекс №3		
--	----	--	---	--	---	---------	-------------	--	--

63	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол			Текущий	Комплекс №3		
64	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
66	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
67	Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		

68	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
69	Ведение мяча правой рукой на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
70	Ведение мяча левой рукой на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
71	Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
72	. Ловля и передача мяча в кругу. Игры «Мяч ловцу».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		
73	Игра в мини – баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу»,			Текущий	Комплекс №3		

			«Салки с мячом». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей						
74	Техника ловли и передачи мяча.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
75	Техника ведения мяча правой и левой рукой.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
76	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
77	Игра в мини – баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
78	Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
79	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.				Текущий	Комплекс №3		

		Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей							
80	Тактические действия в защите.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
81	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	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				Текущий	Комплекс №3		
82	Развитие координационных способностей	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				Текущий	Комплекс №3		
83	Тактические действия в нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс №3		
84	Игра в мини – баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных				Текущий	Комплекс №3		

			способностей						
	85	Техника тактических действий в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Комплекс №3		

**Кроссовая подготовка 7 часов**

Бег по пересеченной местности (7 ч)	86	Равномерный бег 5 мин. Игра «Салки на марше».	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	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом, бегать кросс 1000 м без учета времени.	Имеют представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Текущий	Комплекс №4		
	87	Равномерный бег 6 мин.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №4		
	88	Равномерный бег 7 мин. Игра «Конники спортсмены».	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Конники спортсмены». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №4		
	89	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Конники спортсмены». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №4		
	90	Равномерный бег 9 мин. Игра «День и ночь».	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости			Текущий	Комплекс №4		
	91	Игра «Через кочки и пенечки». Развитие	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Через кочки и			Текущий	Комплекс №4		

		выносливости	пенечки». Развитие выносливости						
	92	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»			Без учета времени	Комплекс №4		
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>									
Ходьба и бег (4 ч)	93	Бег на скорость 30, 60 м.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Имеют представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Текущий	Комплекс №4		
	94	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.			Текущий	Комплекс №4		
	95	Развитие скоростных способностей.	Бег на скорость 30, 60 м. встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.			Текущий	Комплекс №4		
	96	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0 Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Комплекс №4		
Прыжки (3 ч)	97	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «согнув	<b>Уметь</b>	Включают прыжковые	Текущий	Комплекс №4		

		способом «согнув ноги». Тестирование физических качеств	ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться,	упражнения в различные формы занятий по физической культуры.				
	98	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.	Текущий	Комплекс №4		
	99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей		Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности  Демонстрировать технику прыжка. Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Текущий	Комплекс №4		
Метание (3 ч)	100	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения	Текущий	Комплекс №4		
	101	Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди»	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Комплекс №4		
	102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-			Метание в цель - из 5 попыток 3	Комплекс №4		

		мяча на дальность.	силовых качеств			попадания  (зачет			
--	--	-----------------------	-----------------	--	--	-------------------------	--	--	--

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011.

### Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев М.«Просвещение»,2010

## Содержание

Пояснительная записка - стр.

Общая характеристика курса – стр.

Место курса в учебном плане – стр.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса – стр.

Содержание курса – стр.

Тематическое планирование – стр.

Учебно – методическое обеспечение курса – стр.

