

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа имени С. Н. Климова»

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № _ от «__» _____ 20__ г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ "Березовская СОШ им. С.Н. Кли- мова" _____ Клещевникова И.В. от «__» _____ 20__ г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Березов- ская СОШ им. С.Н. Климова» _____/Деревцова В.В. Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.
---	--	---

Рабочая программа

Учебный предмет: физическая культура
Уровень образования: начальное общее образование
Срок освоения программы: 4 года
Составитель: Аносов Алексей Иванович
Вервейко Сергей Григорьевич
Год составления: 2018

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе примерной программы по физической культуре, предметной линии учебников В.И.Ляха Москва, Просвещение 2016 и Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» в связи с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа рассчитана на 102 учебных часа в год из расчета 3 часов в неделю в 4 классе.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс.

Учебно – методический комплект

Для прохождения программы в начальной школе используется учебник. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы М.: Просвещение, 2014.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

Ученика будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Ученик получит возможность научиться:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Ученик научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекувырки в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- *Ученик получит возможность научиться:*
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Ученик научится:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.
- Ученик получит возможность научиться:
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Ученик научится:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- Ученик получит возможность научиться:
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- *Коммуникативные*
- Ученик научится:
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.
- Ученик получит возможность научиться:
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

К концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У ученика будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Ученик получит возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Ученик научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Ученик получит возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные:

Ученик научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Ученик получит возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные:

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные:

Ученик научится:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Ученик получит возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

К концу 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У ученика будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Ученик получит возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Ученик научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Ученик научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Ученик получит возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Ученик получит возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Ученик научится:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Ученик получит возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У ученика будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;

- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре;
- способности к самооценке;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Ученик получит возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Ученик научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII - XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Ученик научится:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Ученик получит возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Ученик научится:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Ученик научится:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Ученик получит возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Содержание учебного предмета

1 класс (99ч)

Лёгкая атлетика (15ч)

Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Освоение навыков ходьбы в чередовании с бегом. Развитие координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Закрепление навыка медленного бега до 3 мин, в чередовании с ходьбой. Освоение навыка бега с преодолением препятствий и по различным участкам дорожки. Развитие координационных способностей. Ознакомление с понятием – бег на скорость, бег на выносливость. Закрепление навыка медленного бега до 3 мин. Закрепление навыка бега с преодолением препятствий и в челночном беге 3х10. Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Ознакомление с понятием упражнений, в прыжках в длину. Закрепление навыков бега в эстафетах. Закрепление навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте и в движении. Освоение прыжков в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Ознакомление с понятием – короткая дистанция Совершенствование навыка бега в соревновании на скорость (до 30м). Закрепление навыков прыжков в длину с места и с разбега, через препятствия. Освоение навыка метания малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Ознакомление с названием метательных снарядов. Закрепление навыков прыжков в играх с использованием скакалки. Закрепление навыка метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Освоение навыка броска набивного мяча двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Разучивание прыжков на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Разучивание метания малого мяча из положения стоя Развитие скоростно-силовых способностей. Разучивание метания малого мяча в цель Развитие скоростно-силовых способностей. Закрепление метания малого мяча в цель

Кроссовая подготовка (12ч)

Равномерный бег(3 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Равномерный бег(4 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров,ходьба- 100 метров). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Равномерный бег(5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров,ходьба- 100 метров). Подвижная игра «Горелки». Равномерный бег(7 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Третий лишний» Развитие выносливости. Равномерный бег(8мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Равномерный бег(9 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров, ходьба- 100 метров). Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости. Равномерный бег(10 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров). Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости. Равномерный бег(11 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров). Подвижная игра «Октябрята». Равномерный бег(12 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров). Подвижная игра «Конники-спортсмены». Равномерный бег(13 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров). Подвижная игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости. Равномерный бег(14 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров). Подвижная игра «Конники-спортсмены» Развитие выносливости

Гимнастика (22ч)

Правила безопасности во время занятий.

Повторение ОРУ без предметов в движении и танцевальных упражнений.

Повторение переката лежа на животе и переката из упора стоя на коленях. Освоение на-

выка лазания по гимнастической стенке и канату. Самостоятельные занятия – выполнения танцевальных упражнений.

Развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки. Ознакомление с названием гимнастических элементов.

Освоение ОРУ с большими мячами. Закрепление навыка лазанья по гимнастической стенке и канату. Освоение лазанья по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке, самостоятельные занятия – выполнения танцевальных упражнений.

Развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки.

Ознакомление с названием гимнастических элементов.

Освоение ОРУ с большими мячами. Закрепление навыка лазанья по гимнастической стенке и канату. Освоение лазанья по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке, самостоятельные занятия – выполнения танцевальных упражнений.

Развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки. Ознакомление с названием гимнастических элементов.

Повторение ОРУ с большими мячами. Закрепление лазанья по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке. Освоение перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку. Самостоятельные занятия – выполнение упражнений на снарядах.

Развитие координационных и силовых способностей.

Ознакомление с названием снарядов.

Освоение ОРУ с малыми мячами. Закрепление навыка перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку. Освоение перелезания через гимнастического коня. Самостоятельные занятия – выполнения упражнений на снарядах.

Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Ознакомление с названием снарядов.

Повторение ОРУ с малыми мячами. Закрепление навыка перелезания через гимнастического коня. Освоение навыка равновесия – стойка на носках, на одной ноге на полу. Самостоятельные занятия – выполнение ОРУ с предметами.

Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Ознакомление со значением напряжения и расслабления мышц.

Освоение ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление навыка равновесия – стойка на носках, на одной ноге на полу. Освоение равновесия стойки на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Самостоятельные занятия – выполнение ОРУ с предметами.

Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Ознакомление со значением напряжения и расслабления мышц.

Освоение ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление навыка равновесия – стойка на носках, на одной ноге на полу. Освоение равновесия стойки на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Самостоятельные занятия – выполнение ОРУ с предметами.

Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Ознакомление с личной гигиеной.

Повторение ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление навыка равновесия в стойке на носке, на одной ноге на гимнастической скамейке. Освоение ходьбы по гимнастической скамейке и перешагивания через мячи. Самостоятельные занятия – выполнения акробатических упражнений на равновесие.

Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Ознакомление с режимом дня.

Освоение ОРУ с обручем. Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке и перешагиванию через мячи. Освоение ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Самостоятельные занятия – выполнения акробатических упражнений на равновесие.

Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Ознакомление с закаливанием.

Повторение ОРУ с обручем. Закрепление навыка равновесия в упражнениях на гимнастической скамейке. Самостоятельные занятия – выполнения акробатических упражнений на равновесие.

Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»

Развитие координационных способностей. Разучивание перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей

Совершенствование размыкания на вытянутые в стороны руки

Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке

Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.

Совершенствование поворотов направо, налево.

Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей

Совершенствование поворотов направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня»

Развитие координационных способностей. Разучивание лазанья по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей-

Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. Перелезание через коня

Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.

Совершенствование лазанья по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях

Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.

Подвижные игры(27ч)

Правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр.

Разучивание подвижных игр на закрепление навыков бега.

Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Освоение правил игр.

Закрепление навыков бега в подвижных играх.

Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Закрепление правил игр.

Совершенствование навыков бега в подвижных играх.

Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

Освоение правил игр

Разучивание подвижных игр на закрепление навыков в прыжках.

Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Освоение правил игр.

Разучивание подвижных игр на закрепление метаний на дальность и точность.

Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей

Закрепление правил игр.

Закрепление метаний на дальность и на точность в подвижных играх.

Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Правила поведения и безопасности во время занятий.

Овладение элементарными умениями в ловле и бросков мяча индивидуально. Самостоятельные занятия – броски и ловля мяча.

Развитие координационных способностей.

Ознакомление с инвентарем и оборудованием.

Закрепление навыков ловли и бросков мяча индивидуально. Освоение навыка передачи мяча в парах. Самостоятельные занятия – передача мяча в парах.

Развитие координационных способностей

Ознакомление с инвентарем и оборудованием.

Закрепление навыка передачи мяча в парах. Освоение ведения мяча на месте и в движении.

Самостоятельные занятия – ведения мяча на месте, в ходьбе, беге.

Развитие координационных способностей.

Повторение правил поведения во время занятий.

Закрепление навыка ведения мяча в эстафетах. Самостоятельные занятия – ведение мяча на месте, в ходьбе, беге. Развитие координационных способностей.

Повторение правил поведения во время занятий. Закрепление навыков ведения, передач бросков и ловли мяча в эстафетах. Самостоятельные занятия – броски, ловля, ведение мяча. Развитие координационных способностей.

ОРУ Разучивание игр «К своим флажкам», «Два мороза»

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ Совершенствование игр «Класс, смирно!», «Октябрята».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ Совершенствование игр «Метко в цель», «Погрузка арбузов».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ Совершенствование игр «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ. Совершенствование игр «Волк во рву», «Посадка картошки».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ. Совершенствование игр «Капитаны», «Попрыгунчики -воробушки».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ. Совершенствование игр «Капитаны», «Попрыгунчики -воробушки».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ в движении. Совершенствование игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ в движении. Совершенствование игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ в движении. Совершенствование игр «Лисы и куры», «Точный расчёт».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ в движении. Совершенствование игр «Лисы и куры», «Точный расчёт».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ в движении. Совершенствование игр «Удочка», «Компас». Эстафеты

Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ в движении. Совершенствование игр «Удочка», «Компас»

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ в движении. Совершенствование игры «Бросай и поймай»

Эстафеты. Развитие координационных способностей

Легкая атлетика (14ч)

Повторение техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Повторение навыков ходьбы и бега. Совершенствование бега в эстафетах. Самостоятельные занятия – соревнования на короткие дистанции (до 30 м)

Развитие координационных и кондиционных способностей

Повторение понятия – короткая дистанция

Повторение навыка бега с преодолением препятствий и по различным участкам дорожки, челночный бег 3x10. Контроль – тест – бег 30 м. Самостоятельные занятия – соревнования – бег на короткие дистанции.

Развитие скоростных и координационных способностей

Повторение понятия – бег на скорость

Повторение навыка медленного бега до 3 мин. Контроль тест – челночный бег 3x10 м. Самостоятельные занятия – равномерный бег до 6 мин.

Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей.

Повторение понятия – бег на выносливость.

Совершенствование навыка бега в кроссе. Контроль-тест – бег 1000м. Повторение прыжковых упражнений. Самостоятельные занятия – прыжковые упражнения на двух ногах.

Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей.

Повторение названия прыжкового инвентаря

Закрепление навыков прыжков с использованием скакалки и набивных мячей. Контроль-тест- прыжки в длину с места. Самостоятельные занятия – прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Повторение названий метательных снарядов.

Повторение навыка метания малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания и в вертикальную цель. Самостоятельные занятия – броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Повторение ранее освоенных понятий о легкоатлетических упражнениях.

Закрепление навыка метания на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м. Игры по выбору детей

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Сочетание различных видов ходьбы.

Бег с изменением направления, ритмы и темпа. Бег 30м.

Бег с изменением направления, ритмы и темпа

Бег в заданном коридоре. Бег 60м. Эстафета. Развитие скоростных способностей

Бег с изменением направления, ритмы и темпа

Бег в заданном коридоре. Бег 60м. Эстафета. Развитие скоростных способностей

Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты»

Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты»

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги

Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики»

Кроссовая подготовка (9ч)

Равномерный бег(3 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров)

Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости

Равномерный бег(4 мин.)

Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров)

Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости

Равномерный бег(5 мин.)

Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров)

Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости

Равномерный бег(6 мин.)

Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров)

Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости

Равномерный бег(7 мин.)

Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров)

Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости

Равномерный бег(8 мин.)

Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров)

Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости

Равномерный бег(9 мин.)

Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров)

Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости

Равномерный бег(10 мин.)

Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров)

Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости

Равномерный бег(11 мин.)

Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров)

Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости

2 класс

Лёгкая атлетика 10ч

Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках Ф.\К. Основы знаний

Здоровье и физическое развитие человека .Разучивание упражнений в ходьбе и беге.

Ходьба обычная, на носках, пятках ,в полу приседе с различными положениями рук.

Обычный бег с изменением направления коротким длинным и средним шагом.; в чередовании с ходьбой. Эстафеты. «Вызов номеров».

Совершенствование разновидности ходьбы и бега. Разучивание равномерного медленного бега до 3-х мин. Подвижная игра, К своим флажкам. Пустое место.

Урок-игра, соревнование. П.И « Класс смирно». Эстафеты.

Совершенствование упражнений в беге и ходьбе. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-х 3-х препятствий по разметкам. Разучивание прыжков с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков). П.И. Пятнашки.

Совершенствование упражнений в беге и ходьбе. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом ,с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-х 3-х препятствий по разметкам . Разучивание прыжков в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; П.И. Вызов номеров. Совершенствование упражнений в беге и ходьбе. Бег с преодолением препятствий.; по размеченным участкам дорожки., Челночный бег 3\5, 3\ 10 м; эстафеты с бегом на скорость. П.И. «Охотники и утки».

Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Преодоление естественных препятствий. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. П.И. «Салки ноги от земли».

Метание малого мяча на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. В горизонтальную и вертикальную цель (2/2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола. П.И. «Охотники и утки».

Подвижные игры(11 ч)

Подвижные игры. Игры с бегом и бросками мяча. «Охотники и утки».

Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. Эстафеты с предметами и без предметов. Мини- Футбол.

Подвижные игры, на закрепление и совершенствование навыков бега. « Два мороза». «Вызов номеров».

Подвижные игры. Игры с бегом и ходьбой. «К своим флажкам». Пятнашки.

Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. Челночный бег 3\10. П.И.

Охотники и утки.

Подвижные игры. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. «Два мороза». «Совушка».

Подвижные игры., на закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. «Зайцы в огороде». «Прыгающие воробышки». ОРУ.

Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».

Подвижные игры. Игры на совершенствование метаний на дальность и точность. «Метко в цель». «Кто дальше бросит мяч».

Подвижные игры. Игры на совершенствование метаний на дальность и точность. «Попади в обруч». «Охотники и утки».

Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. Мини-футбол

Гимнастика (18ч)

Т\Б на уроках гимнастики. Основы знаний. Урок-игра, соревнование. Соревнование по прыжкам со скакалкой. Мини- Футбол.

Обще развивающие упражнения с мячами, обручем. Разучивание строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» Подвижная игра Мяч соседу, Запрещённое движение.

Совершенствование обще развивающих упражнений. Разучивание акробатических упражнений; Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Подвижные игры. «Совушка». «Охотники и утки».

Урок игра, соревнование. Выполнение перекатов , Кто лучше . Эстафеты с предметами.

Совершенствование обще развивающих упражнений. Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.

Совершенствование строевых упражнений. Основы знаний. Разучивание лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату. Совершенствование перекатов в группировке. П.И. «Совушка».

Урок игра, соревнование. Эстафеты с предметами. П.И. Игра «Охотники и утки».

Совершенствование строевых упражнений. Основы знаний. Разучивание лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; Совершенствование акробатических упражнений. Подвижные игры. «Преодолей скамейку» Футбол.

Совершенствование обще развивающих упражнений .Разучивание лазания по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке .Подвижная игра «Два мороза.».

Урок игра, соревнование. « Вызов номеров». Мини- Футбол.

Совершенствование строевых упражнений.

Разучивание упражнений в лазании и пере лазании через горку гимнастических матов и гимнастическую скамейку. Разучивание упражнений в равновесии.; Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах ; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подвижные игры «Салки ноги от земли».

Совершенствование строевых упражнений. Разучивание упражнений в лазании и пере лазании через горку гимнастических матов и гимнастическую скамейку. Совершенствование упражнений в равновесии.; Подвижные игры «Охотники и утки».

Урок- игра ,соревнование .Эстафеты с предметами.

Совершенствование общеобразовательных упражнений. Совершенствование упражнений в равновесии. Подвижные игры. пустое место. Мини –футбол.
Совершенствование строевых упражнений; П.И. «Зайцы в огороде».
Урок игра, соревнование. « Вызов номеров». Мини-Футбол.
Совершенствование строевых упражнений; Разучивание упражнений в висах и упорах; упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. П.И.»Охотники и утки».

Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Мини-футбол.

Подвижные игры (9ч)

Игры с бегом и ходьбой. «Два мороза». Передай мяч в шеренге.
Подвижные игры., на развитие координационных способностей. Эстафеты с бегом. Футбол. Урок игра, соревнование. «Волк во рву». «Вороны и воробьи».
Подвижные игры. Игры с бегом и ходьбой. «Два мороза». Передай мяч в шеренге.
Подвижные игры. Мини-футбол. Учебная игра.
Подвижные игры. Урок игра, соревнование. Метко в цель. Вызов номеров.
Подвижные игры на внимание. «Совушка». «Класс смирно». Футбол.
Подвижные игры. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Эстафеты. Игра с обручами.

Подвижные игры. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Эстафеты. Мини-футбол.

Кроссовая подготовка (21ч)

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по слабо пересечённой местности до 1км. Мини-футбол.

Равномерный, медленный бег до 3-х минут. Упражнения для укрепления мышц живота. Футбол.

Урок игра, соревнование .Вызовномеров.Охотники и утки.

Равномерный медленный бег до 4-х мин. Игры с мячами .Футбол.

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по слабо пересечённой местности до 1000-м. Мини-футбол.

Урок игра, соревнование. С кочки на кочку. «Волк во рву».

Равномерный, медленный бег до 4-х мин. П.И «Вороны и воробьи», «Мяч соседу».

Равномерный медленный бег до 5-ти мин. Игра с обручами.

Урок игра ,соревнование. Мини-Футбол.

Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. «Зайцы в огороде». «Вызов номеров».

Равномерный ,медленный бег до 6-ти мин .Мини-футбол.

Урок игра, соревнование. Эстафеты с мячами.

Кросс по слабо пересечённой местности до1км. П.И. «Знамя».

Кросс по слабо пересечённой местности до1км. Метание мяча в цель. Футбол.

Урок игра, соревнование . Бег- 30 м.

Эстафета кто быстрее. «Мяч в корзину».

Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. «Вороны и воробьи» ,Попади в обруч.

Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. «Знамя».Мини-футбол.

Урок игра, соревнование. «Охотники и утки».

Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. «Вороны и воробьи». Мяч в корзину.

Равномерный ,медленный бег до 8-ми мин. Мини-футбол.

Урок игра, соревнование. Футбол.

Подвижные игры(22ч)

Т.Б. на уроках подвижных игр. Игры на овладение умениями в ловле и бросках, передачах и ведении мяча. «Охотники и утки». «метко в цель».

Игры с бегом. «Знамя». Футбол.

Урок игра, соревнование. Футбол.

Подвижные игры на развитие координационных способностей, быстроты, внимания и ловкости. Игры и эстафеты с мячами.

Обще развивающие упражнения. «Вызов номеров».

Подвижные игры. Урок-игра соревнование. «Вызов номеров». Футбол.

Подвижные игры .Развитие координационных способностей. эстафеты с бегом. «Совушка».

Подвижные игры на развитие координационных способностей, быстроты, внимания и ловкости. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. «Охотники и утки».

Подвижные игры. «Совушка». «Вызов номеров»

Подвижные игры . Обще развивающие упражнения. «вороны и воробьи». Охотники и утки.

Подвижные игры. Урок игра, соревнование. Мини-футбол.

Подвижные игры. Игры на овладение умениями в ловле и бросках, передачах и ведении мяча. «Охотники и утки». «метко в цель».

Подвижные игры. « Фигуры». «Лиса и куры». Мини-футбол.

Подвижные игры.Урок- игра, соревнование. Охотники и утки.

Подвижные игры. «Знамя». «Класс смирно».

Подвижные игры .Развитие координационных способностей. эстафеты с бегом. «Совушка». Урок игра, соревнование . Футбол

Игры с бегом. «Знамя». Футбол. Подвижные игры. «Знамя». «Класс смирно». Упражнения на гимнастической стенке. Урок игра, соревнование . Футбол.

Игры с бегом. Охотники и утки.

Лёгкая атлетика (11ч)

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика. Урок игра, соревнование. Бег 30-м. бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх.

Лёгкая атлетика. Разучивание прыжков с использованием скакалки. Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Преодоление естественных препятствий. «Удочка». Футбол.

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий(мячи, кубики и т п.);по размеченным участкам дорожки, челночный бег3-5м,3-10м; Совершенствование прыжков с высоты до 40 см; Метание малого мяча с места на дальность. Футбол.

Лёгкая атлетика. Урок-игра, соревнование.. Бег 60- м. Футбол.

Лёгкая атлетика .Совершенствование упражнений в беге и ходьбе. Бег с преодолением препятствий.; по размеченным участкам дорожки.

Челночный бег 3\5, 3\ 10 м; эстафеты с бегом на скорость. П.И. Охотники и утки.

Лёгкая атлетика. Равномерный медленный бег до 5-ти минут. Подтягивание (д) в висе. Мини-футбол.

Лёгкая атлетика. Урок игра, соревнование. Метание в цель. Эстафеты.

Лёгкая атлетика. Равномерный медленный бег до 6-ти минут. Метание малого мяча на дальность. П.И. «Знамя»

Лёгкая атлетика. Равномерный медленный бег до 7-ми минут. Метание мяча в вертикаль-

ную и горизонтальную цель (2х2м)с расстояния 4-5 м. Мини-футбол.

Лёгкая атлетика. Урок игра, соревнование.. Бег 30-метров.

П.И. «Знамя».

Лёгкая атлетика Эстафеты с бегом на скорость. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов;6-ти минутный бег. Подтягивание в висе. Футбол. Подведение итогов за год.

3 класс

Легкоатлетические упражнения (14 ч)

Правила техники безопасности на занятиях на открытых площадках и в спортивном зале

Правила техники безопасности на занятиях Л/А упражнениями

Обучение ходьбе с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы

Повторение бега с ускорением от 20 до 30 м, 30 м

Команды:«старт»,«финиш»

Обучение сочетанию различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе,с преодолением 3-4 препятствий по разметкам

Повторение ходьбы с изменением длины и частоты шагов с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы.

Закрепление бега с ускорением от 20 до 30 м, 30 м, челночного бега 3х5 м, 3х10 м

Урок-игра с элементами л/а упражнений

Обучить понятию «темп»

Обучение бегу с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом

Закрепление равномерного, медленного бега до 5 мин и сочетания различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам

Тестирование:30 м, челночный бег 3х10 м

Дать знания о понятии «длительность бега»

Обучение бегу с изменением направления движения в чередовании с ходьбой до 150 м;

Повторение бега с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом

Тестирование: прыжок с места, подтягивание

Урок-соревнование с элементами л/атлетики. Тестирование: 6 мин.бег, наклон вперед

Дать знания о влиянии бега на состояние здоровья

Обучение бегу с преодолением препятствий (мячи, палки)

Повторение бега с изменением направления движения в чередовании с ходьбой до 150 м;

Совершенствование бега с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом

Дать элементарные сведения о правилах соревнований в беге.Обучение бегу по размеченным участкам дорожки

Повторение бега с преодолением препятствий (мячи, палки)

Совершенствование обычного бега в чередовании с ходьбой до 150 м;

Урок-игра с элементами Л/А упражнений

Дать элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках

Обучение бегу с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад

Закрепление бега по размеченным участкам дорожки

Совершенствование бега с преодолением препятствий (мячи, палки)

Дать элементарные сведения о правилах соревнований в метаниях

Обучение бегу с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах

Повторение бега с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад

Урок-соревнование. Бег до 60 м

Дать знания о влиянии бега в чередовании с ходьбой на состояние здоровья

Закрепление бега с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах и кросса по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад

Дать элементарные сведения о правилах соревнований в беге с препятствиями

Учет техники бега с преодолением препятствий (мячи, палки)

Совершенствование кросса по слабопересеченной местности до 1 км

Подвижные игры (13ч)

Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми

Урок-игра по подвижным играм

Дать знания о правилах организации игры «Знамя»

Обучение игре «Знамя»

Дать знания о правилах организации игры «Удочка»

Обучение игре «Волк во рву»

Повторение игры «Знамя»

Совершенствование игры «Перестрелка»

Урок-соревнование по подвижным играм

Обучение игре «Удочка»

Обучение игре «Прыжки по полосам»

Закрепление игр «Удочка», «Волк во рву»

Закрепление игры «Прыжки по полосам»

Обучение играм «Гонка мячей по кругу» и «Мини-баскетбол»

Повторение игр «Кто дальше бросит», «Мяч водящему»

Совершенствование игр «Удочка», «Волк во рву»

Урок-игра с элементами подвижных игр

Обучение игре «Вызови по имени»

Дать знания о правилах организации и инвентаре подвижных игр

Обучение игре «Овладей мячом»

Дать знания о влиянии подвижных игр на работоспособность школьников

Закрепление игр «Вызови по имени»,

«Метко в цель»

Урок-игра с элементами подвижных игр

Обучение игре «Подвижная цель»

Обучение игре «Мяч ловцу»

Закрепление и совершенствование игр «Подвижная цель», «Овладей мячом»

Обучение игре «Охотники и утки»

Закрепление и совершенствование игр «Мяч ловцу», «Мяч водящему» и «Подвижная цель»

Урок-соревнование с элементами подвижных игр

Гимнастика (18ч). Ритмика (12ч)

Гимнастика. Правила ТБ на занятиях гимнастики.

Обучение лазанию по канату

Повторение упр. в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног

Гимнастика. Признаки правильной осанки

Обучение перелезанию через бревно, коня

Закрепление лазания по канату. Совершенствование упр. в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног

Повторение вися на согнутых руках и подтягивания в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь, в висе на канате.

Ритмика. Правила ТБ на занятиях ритмики
Обучение шагам галопа в парах, шагам польки
Закрепление комплекса ОРУ под музыку
Гимнастика. Признаки правильной ходьбы.
Повторение упражнений в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.
Закрепление лазания по канату, перелезания через бревно, коня
Совершенствование виса на согнутых руках и подтягивания в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь, в висе на канате.
Гимнастика. Признаки правильного бега.
Обучение комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
Обучение построению в две шеренги.
Совершенствование упражнений в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке
Ритмика. Обучение русскому медленному шагу
Закрепление шагов галопа в парах, шагов польки
Гимнастика. Признаки правильных прыжков
Учет техники лазания по канату.
Закрепление комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
Гимнастика. Названия гимнастических снарядов
Совершенствование комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
Ритмика. Обучение комбинации из освоенных танцевальных шагов
Совершенствование комплекса ОРУ под музыку, шагов галопа в парах, шагов польки
Гимнастика. Названия элементов
Учет комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
Обучение перестроению из двух шеренг в два круга и перекаату в группировке с последующей опорой руками за головой
Гимнастика. Значение напряжения мышц
Обучение 2-3 кувыркам вперед, стойке на лопатках
Повторение переката в группировке с последующей опорой руками за головой
Закрепление лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками
Ритмика. Обучение передаче сильных и слабых долей в произведениях с помощью бубна
Закрепление комбинации из освоенных танцевальных шагов
Развитие мышления и координационных способностей в подражательных движениях под музыку
Гимнастика. Значение расслабления мышц
Обучение мосту из положения лежа на спине
Повторение 2-3 кувырков вперед, стойки на лопатках
Закрепление переката в группировке с последующей опорой руками за головой
Гимнастика. Личная гигиена
Обучение передвижения по диагонали и комбинации из освоенных акробатических элементов. Закрепление 2-3 кувырков вперед, стойки на лопатках
Повторение моста из положения лежа на спине
Ритмика. Обучение передаче различными формами движения динамических акцентов музыки. Закрепление передачи сильных и слабых долей в произведениях с помощью бубна
Совершенствование комбинации из изученных танцевальных шагов
Гимнастика. Режим дня
Повторение акробатической комбинации

Закрепление передвижения противоходом
Гимнастика. Закаливание
Обучение передвижению «змейкой»
Закрепление акробатической комбинации
Совершенствование моста из положения лежа на спине
Ритмика. Совершенствование комбинации из изученных танцевальных шагов и передачи сильных и слабых долей в произведениях с помощью бубна
Закрепление прыжков под музыку через скакалку и передачи различными формами движения динамических акцентов музыки
Гимнастика. Названия элементов
Совершенствование акробатической комбинации
Закрепление команды « На 1-2 рассчитайсь» и сочетания движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук
Гимнастика. Названия элементов
Учет акробатической комбинации
Совершенствование команды « На 1-2 рассчитайсь»
Ритмика. Учет комбинации из изученных танцевальных шагов
2. Совершенствование подражательных движений под музыку и передачи различными формами движения динамических акцентов музыки

Ритмика. Обучение пружинному шагу и поочередному выставлению и выбрасыванию ноги на пятку вперед, в сторону, назад; инсценированию песен
Развитие координации в комплексе ОРУ под музыку
Ритмика. Обучение подскокам.
Повторение пружинного шага, поочередного выставления и выбрасывания ноги на пятку вперед, в сторону, назад, инсценирования песен
Ритмика. Обучение связке из изученных танцевальных упражнений
Развитие координационных способностей в комплексе ОРУ под музыку
Закрепление пружинного шага, поочередного выставления и выбрасывания ноги на пятку вперед, в сторону, назад, инсценирования песен
Повторение подскоков
Гимнастика. Правила ТБ на занятиях гимнастикой
Обучение поворотам на носках и одной ноге и ходьбе по бревну(высота до 1 м)
Повторение ходьбы приставными шагами, перестроений из двух шеренг в два круга перелезаний через гимнастического коня
Гимнастика. Обучение приседанию и переходу в упор присев, упору стоя на колене, sedu
Закрепление ходьбы приставными шагами
Повторение передвижений по диагонали, поворотов на носках и одной ноге, ходьбы по бревну(высота до 1 м)
Совершенствование перелезаний через гимнастического коня
Ритмика. Обучение подбору свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы
Закрепление изученных танцевальных упражнений в связке
Гимнастика. Закрепление поворотов на носках и одной ноге и приседания с переходом в упор присев, ходьбы по бревну(высота до 1 м), упора стоя на колене, седа
Повторение передвижений противоходом
Гимнастика. Совершенствование изученных элементов
Повторение передвижений «змейкой»
Ритмика. Учет изученных танцевальных упражнений в связке. Закрепление подбора свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы

Кроссовая подготовка (21ч)

Бег (4минуты). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносли-

вости

Бег (4минуты). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости

Бег (5минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости

Бег (5минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости

Бег (5минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости

Бег (5минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости

Бег (5минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»

Бег (5минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»

Бег (7 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Рыбаки и рыбки»

Бег (7 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Рыбаки и рыбки»

Бег (8 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Перебежка с выручкой»

Бег (8 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Перебежка с выручкой»

Бег (9 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Гуси лебеди»

Бег (9 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Гуси лебеди»

Бег (10 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Шишки, желуди и орехи»

Бег (10 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Шишки, желуди и орехи»

Кросс (1км.) Игра «Шишки,желуди и орехи». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц

Учёт техники бега. Преодоление препятствий

Учёт техники бега.

Совершенствование техники бега (1км.)

Подвижные игры (11ч)

Правила ТБ на занятиях подвижными играми

Обучение играм «Пустое место», «Быстро и точно», «Борьба за мяч»

Повторение ловли и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах

Основные требования к одежде и обуви

Обучение ведению мяча с изменением направления

Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах

Повторение игр«Пустое место», «Быстро и точно», «Борьба за мяч»

Урок-игра с элементами подвижных игр

Значение занятий подвижными играми

Обучение броскам по воротам с 3-4 м(гандбол)

Повторение игр «Белые медведи»,»Мини-гандбол»

Закрепление ведения мяча с изменением направления

Правила игры в мини-гандбол

Обучение игре «Космонавты»
Повторение бросков по воротам с
3-4 м(гандбол)
Совершенствование ведения мяча с изменением направления
Урок-игра по подвижным играм
Оборудование для подвижных игр
Обучение броскам в цель (в ходьбе и медленном беге)
Совершенствование бросков по воротам с
3-4 м(гандбол)
Организация подвижных игр
Обучение ударам по воротам футболе
Повторение бросков в цель (в ходьбе и медленном беге)
Урок-игра по подвижным играм
Название игры «Футбол»
Обучение элементарному технико-тактическому взаимодействию в футболе
Закрепление ударов по воротам футболе
Совершенствование бросков в цель (в ходьбе и медленном беге)
Правила игры в мини-футбол
Совершенствование ударов по воротам футболе
Легкоатлетические упражнения (8 ч)
Урок-соревнование с элементами л/атлетических упражнений

Название элементов

Обучение прыжку в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления
Закрепление навыков прыжков на 1-2 ногах, с поворотом на 180*, по разметкам
Повторение прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега

Названия элементов

Обучение прыжку в высоту с хлопками в ладоши во время полета
Закрепление прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега

Урок-соревнование с элементами л/а упражнений. Тройной и пятерной прыжок с места, многоразовые прыжки (до 10) через скакалку

Названия элементов. ТБ при метании.

Закрепление многоразовых прыжков (до 10) через скакалку, прыжков в высоту с хлопками в ладоши во время полета

Повторение тройного и пятерного прыжков с места метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая)нога впереди на дальность и заданное расстояние и метания в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5 м) с расстояния 4-5м.

Названия элементов. Правила техники метания набивного мяча

Закрепление тройного и пятерного прыжков с места метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая)нога впереди на дальность и заданное расстояние и метания в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5 м) с расстояния 4-5м.

Повторение броска набивного мяча(1 кг)из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками из разных положений на дальность и заданное расстояние

Совершенствование многоразовых прыжков, в высоту с хлопками в ладоши во время полета
Урок-соревнование с элементами л/а упражнений.

Названия элементов.

Контроль метания в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.
Совершенствование бросков набивного мяча из разных И.П.

Русская лапта (5ч)

Правила техники безопасности на занятиях русской лаптой

Повторение стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед

Урок-соревнование по русской лапте

Закрепление стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед

Из истории развития русской лапты

Повторение ловли мяча одной и двумя руками, бросков мяча на заданное расстояние.

Совершенствование стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед

Тестирование: Бег 30 м, челночный бег

Повторение передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча(низкая, средняя, высокая)

Закрепление ловли мяча одной и двумя руками, бросков мяча на заданное расстояние.

Тестирование: Прыжок в длину с места, 6-мин.бег

Урок-соревнование с элементами русской лапты

Тестирование: наклон вперед, подтягивание

4 класс

Легкая атлетика (15ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага. 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 ТБ

Ходьба с изменением длины и частоты шага. 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.

Ходьба с изменением длины и частоты шага. 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.

Бег на скорость (30,60м.). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей

Бег на скорость (30,60м.). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей

Бег на скорость (30,60м.). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Кроссовая подготовка (12ч)

Равномерный бег (5мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Равномерный бег (6мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Равномерный бег (7мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Равномерный бег (8мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Зайцы в огороде». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра наступление

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Караси и щука»

Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Паравозики»

Гимнастика (21ч)

ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ

ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».

ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».

ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Три движения»

ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Три движения»

ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств

ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств

ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств

ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств

ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Зайцы». Развитие силовых качеств

ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Зайцы». Развитие силовых качеств

ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Зайцы». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых качеств

ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых качеств

Подвижные игры на основе баскетбола (27ч)

ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

Легкая атлетика (14ч)

Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей

Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей

Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Кроссовая подготовка (12 ч)

Равномерный бег (5мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Равномерный бег (6мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.

Равномерный бег (7мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.

Равномерный бег (8мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 10м, ходьба 80 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 10м, ходьба 80 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 10м, ходьба 80 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.

Кросс (1км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»

Кросс (1км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».

Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 10м, ходьба 80 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.

Кросс (1км) по пересеченной местности. Эстафета.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Основные виды учебной деятельности

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спортивные игры.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>15 ч</i>
1	1	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой Освоение навыков ходьбы в чередовании с бегом Развитие координационных способностей	1
2	2	Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Закрепление навыка медленного бега до 3 мин, в чередовании с ходьбой. Освоение навыка бега с преодолением препятствий и по различным участкам дорожки. Развитие координационных способностей	1
3	3	Ознакомление с понятием – бег на скорость, бег на выносливость. Закрепление навыка медленного бега до 3 мин. Закрепление навыка бега с преодолением препятствий и в челночном беге 3x10. Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте и в движении Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
4	4	Ознакомление с понятием упражнений, в прыжках в длину Закрепление навыков бега в эстафетах. Закрепление навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте и в движении. Освоение прыжков в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
5	5	Ознакомление с понятием – короткая дистанция Совершенствование навыка бега в соревновании на скорость (до 30м). Закрепление навыков прыжков в длину с места и с разбега, через препятствия. Освоение навыка метания малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
6	6	Ознакомление с названием метательных снарядов. Закрепление навыков прыжков в играх с использованием скакалки. Закрепление навыка метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Освоение навыка броска набивного мяча двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
7	7	Повторение ранее освоенных понятий о легкоатлетических упражнениях. Закрепление навыка бега, прыжков в эстафете. Закрепление навыка броска набивного мяча на дальность. Игры по выбору детей. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
8	8	Разучивание прыжков на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1
9	9	Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1
10	10	Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ	1
11	11	Разучивание метания малого мяча из положения стоя Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	12	Совершенствование метания малого мяча из положения стоя Развитие скоростно-силовых способностей	1

13	13	Закрепление метания малого мяча из положения стоя Развитие скоростно-силовых способностей	1
14	14	Разучивание метания малого мяча в цель Развитие скоростно-силовых способностей	1
15	15	Закрепление метания малого мяча в цель Развитие скоростно-силовых способностей	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>12 ч</i>
16	1	Равномерный бег(3 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Пятнашки» Развитие выносливости	1
17	2	Равномерный бег(4 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Пятнашки» Развитие выносливости	1
18	3	Равномерный бег(5 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Горелки» Развитие выносливости	1
19	4	Равномерный бег(6 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Горелки» Развитие выносливости	1
20	5	Равномерный бег(7 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1
21	6	Равномерный бег(8мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1
22	7	Равномерный бег(9 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
23	8	Равномерный бег(10 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
24	9	Равномерный бег(11 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 мет- ров)Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
25	10	Равномерный бег(12 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Конники-спортсмены» Развитие выносливости	1
26	11	Равномерный бег(13 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Конники-спортсмены» Развитие выносливости	1

27	12	Равномерный бег(14 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Конники-спортсмены» Развитие выносливости	1
----	----	--	---

		<i>Гимнастика</i>	22 ч
28	1	Правила безопасности во время занятий. Повторение ОРУ без предметов в движении и танцевальных упражнений. Повторение переката лежа на животе и переката из упора стоя на коленях. Освоение навыка лазания по гимнастической стенке и канату. Самостоятельные занятия – выполнения танцевальных упражнений. Развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки.	1
29	2	Ознакомление с названием гимнастических элементов. Освоение ОРУ с большими мячами. Закрепление навыка лазанья по гимнастической стенке и канату. Освоение лазанья по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке, самостоятельные занятия – выполнения танцевальных упражнений. Развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки.	1
30	3	Ознакомление с названием гимнастических элементов. Повторение ОРУ с большими мячами. Закрепление лазанья по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке. Освоение перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку. Самостоятельные занятия – выполнение упражнений на снарядах. Развитие координационных и силовых способностей	1
31	4	Ознакомление с названием снарядов. Освоение ОРУ с малыми мячами. Закрепление навыка перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку. Освоение перелезания через гимнастического коня. Самостоятельные занятия – выполнения упражнений на снарядах. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1
32	5	Ознакомление с названием снарядов. Повторение ОРУ с малыми мячами. Закрепление навыка перелезания через гимнастического коня.Освоение навыка равновесия – стойка на носках, на одной ноге на полу. Самостоятельные занятия – выполнение ОРУ с предметами. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1
33	6	Ознакомление со значением напряжения и расслабления мышц. Освоение ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление навыка равновесия – стойка на носках, на одной ноге на полу. Освоение равновесия стойки на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Самостоятельные занятия – выполнение ОРУ с предметами. Развитие координационных, скоростно-1 силовых способностей.	1

34	7	<p>Ознакомление с личной гигиеной.</p> <p>Повторение ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление навыка равновесия в стойке на носке, на одной ноге на гимнастической скамейке. Освоение ходьбы по гимнастической скамейке и перешагивания через мячи. Самостоятельные занятия – выполнения акробатических упражнений на равновесие.</p> <p>Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	1
35	8	<p>Ознакомление с режимом дня.</p> <p>Освоение ОРУ с обручем. Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке и перешагиванию через мячи. Освоение ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Самостоятельные занятия – выполнения акробатических упражнений на равновесие.</p> <p>Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	1
36	9	<p>Ознакомление с закаливанием.</p> <p>Повторение ОРУ с обручем. Закрепление навыка равновесия в упражнениях на гимнастической скамейке. Самостоятельные занятия – выполнения акробатических упражнений на равновесие.</p> <p>Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	1
37	10	<p>Основная стойка. Построение в круг. Группировка</p> <p>Перекаты в группировке из упора стоя на коленях</p> <p>Игра «Космонавты»</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1
38	11	<p>Разучивание перестроений по звеньям, по заранее установленным местам</p> <p>Размыкание на вытянутые руки в стороны</p> <p>Перешагивание через мячи</p> <p>Игра «Змейка»</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1
39	12	<p>Совершенствование размыкания на вытянутые в стороны руки</p> <p>Повороты направо, налево.</p> <p>Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке</p> <p>Игра «Не ошибись»</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1
40	13	<p>Совершенствование поворотов направо, налево.</p> <p>Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Игра «Не ошибись»</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1
41	14	<p>Совершенствование поворотов направо, налево.</p> <p>Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Игра «Западня»</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1
42	15	<p>Совершенствование поворотов направо, налево.</p> <p>Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Игра «Западня»</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1

43	16	Совершенствование поворотов направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке Игра «Западня» Развитие координационных способностей	1
44	17	Разучивание лазанья по гимнастической стенке Перелезание через коня Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей	1
45	18	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке Перелезание через коня Игра «Фигуры» Развитие силовых способностей	1
46	19	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке Перелезание через горку матов Игра «Светофор» Развитие силовых способностей	1
47	20	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке Перелезание через горку матов Игра «Светофор» Развитие силовых способностей	1
48	21	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке Перелезание через горку матов Игра «Светофор» Развитие силовых способностей	1
49	22	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке Перелезание через горку матов Игра «Светофор» Развитие силовых способностей	1
		<i>Подвижные игры</i>	27 ч
50	1	Правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр. Разучивание подвижных игр на закрепление навыков бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
51	2	Освоение правил игр. Закрепление навыков бега в подвижных играх. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
52	3	Закрепление правил игр. Совершенствование навыков бега в подвижных играх. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1

53	4	Освоение правил игр Разучивание подвижных игр на закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
54	5	Освоение правил игр. Закрепление навыков прыжков в играх. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
55	6	Закрепление правил игр. Совершенствование навыков прыжков в подвижных играх. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
56	7	Освоение правил игр. Разучивание подвижных игр на закрепление метаний на дальность и точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1
57	8	Закрепление правил игр. Закрепление метаний на дальность и на точность в подвижных играх. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1
58	9	Правила поведения и безопасности во время занятий. Овладение элементарными умениями в ловле и бросков мяча индивидуально. Самостоятельные занятия – броски и ловля мяча. Развитие координационных способностей.	1
59	10	Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Закрепление навыков ловли и бросков мяча индивидуально. Освоение навыка передачи мяча в парах. Самостоятельные занятия – передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1
60	11	Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Закрепление навыка передачи мяча в парах. Освоение ведения мяча на месте и в движении. Самостоятельные занятия – ведения мяча на месте, в ходьбе, беге. Развитие координационных способностей.	1
61	12	Повторение правил поведения во время занятий. Закрепление навыка ведения мяча в эстафетах. Самостоятельные занятия – ведение мяча на месте, в ходьбе, беге. Развитие координационных способностей.	1
62	13	Повторение правил поведения во время занятий. Закрепление навыков ведения, передач бросков и ловли мяча в эстафетах. Самостоятельные занятия – броски, ловля, ведение мяча. Развитие координационных способностей.	1
63	14	ОРУ. Разучивание игр «К своим флажкам», «Два мороза» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1

64	15	ОРУ. Совершенствование игр «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1
65	16	ОРУ. Совершенствование игр «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1
66	17	ОРУ. Совершенствование игр «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1
67	18	ОРУ. Совершенствование игр «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1
68	19	ОРУ. Совершенствование игр «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1
69	20	ОРУ. Совершенствование игр «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1
70	21	ОРУ в движении. Совершенствование игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1
71	22	ОРУ в движении Совершенствование игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
72	23	ОРУ в движении. Совершенствование игр «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
73	24	ОРУ в движении Совершенствование игр «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
74	25	ОРУ в движении. Совершенствование игр «Удочка», «Компас» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
75	26	ОРУ в движении. Совершенствование игр «Удочка», «Компас» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
76	27	ОРУ в движении. Совершенствование игры «Бросай и поймай» Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
		<i>Легкая атлетика</i>	<i>14 ч</i>
77	1	Повторение техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Повторение навыков ходьбы и бега. Совершенствование бега в эстафетах. Самостоятельные занятия – соревнования на короткие дистанции (до 30 м) Развитие координационных и кондиционных способностей	1

78	2	<p>Повторение понятия – короткая дистанция</p> <p>Повторение навыка бега с преодолением препятствий и по различным участкам дорожки, челночный бег 3x10. Контроль – тест – бег 30 м.</p> <p>Самостоятельные занятия – соревнования – бег на короткие дистанции.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей</p>	1
79	3	<p>Повторение понятия – бег на скорость</p> <p>Повторение навыка медленного бега до 3 мин. Контроль тест – челночный бег 3x10 м. Самостоятельные занятия – равномерный бег до 6 мин.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей.</p>	1
80	4	<p>Повторение понятия – бег на выносливость.</p> <p>Совершенствование навыка бега в кроссе. Контроль-тест – бег 1000м.</p> <p>Повторение прыжковых упражнений. Самостоятельные занятия – прыжковые упражнения на двух ногах.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей.</p>	1
81	5	<p>Повторение названия прыжкового инвентаря</p> <p>Закрепление навыков прыжков с использованием скакалки и набивных мячей. Контроль-тест- прыжки в длину с места. Самостоятельные занятия – прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.</p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p>	1
82	6	<p>Повторение названий метательных снарядов.</p> <p>Повторение навыка метания малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания и в вертикальную цель.</p> <p>Самостоятельные занятия – броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p>	1
83	7	<p>Повторение ранее освоенных понятий о легкоатлетических упражнениях.</p> <p>Закрепление навыка метания на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м. Игры по выбору детей</p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p>	1
84	8	<p>Сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Бег с изменением направления, ритмы и темпа</p> <p>Бег 30м.</p>	1
85	9	<p>Сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Бег с изменением направления, ритмы и темпа</p> <p>Бег 30м.</p>	1
86	10	<p>Бег с изменением направления, ритмы и темпа</p> <p>Бег в заданном коридоре</p> <p>Бег 60м.</p> <p>Эстафета</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	1

87	11	Бег с изменением направления, ритмы и темпа Бег в заданном коридоре Бег 60м. Эстафета Развитие скоростных способностей	1
88	12	Прыжок в длину с места Эстафеты Подвижная игра «Парашютисты»	1
89	13	Прыжок в длину с места Эстафеты Подвижная игра «Парашютисты»	1
90	14	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги Эстафеты Подвижная игра «Кузнечики»	
		<i>Кроссовая подготовка</i>	9ч
91	1	Равномерный бег(3 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
92	2	Равномерный бег(4 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
93	3	Равномерный бег(5 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
94	4	Равномерный бег(6 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
95	5	Равномерный бег(7 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
96	6	Равномерный бег(8 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
97	7	Равномерный бег(9 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1
98	8	Равномерный бег(10 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости	1

99	9	Равномерный бег(11 мин.) Чередование ходьбы и бега (бег- 50 метров ,ходьба- 100 метров) Подвижная игра «Октябрята» .Развитие выносливости	1
----	---	--	---

Тематическое планирование 2 класс

№ п\п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Количество часов
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>10ч</i>
1	1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках Ф.\К. Основы знаний	1
2	2	Лёгкая атлетика. Совершенствование разновидности ходьбы и бега. Разучивание равномерного медленного бега до 3-х мин. Подвижная игра, К своим флажкам. Пустое место.	1
3	3	Лёгкая атлетика. Урок-игра, соревнование. П.И « Класс смирно». Эстафеты.	1
4	4	Лёгкая атлетика .Совершенствование упражнений в беге и ходьбе. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-х 3-х препятствий по разметкам. Разучивание прыжков с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоцветные (до 8 прыжков). П.И. Пятнашки.	1
5	5	Лёгкая атлетика .Совершенствование упражнений в беге и ходьбе. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом ,с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-х 3-х препятствий по разметкам . Разучивание прыжков в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; П.И. Вызов номеров	1
6	6	Лёгкая атлетика. Урок-соревнование. Соревнование в беге на 30-м.П.И. Футбол.	1
7	7	Лёгкая атлетика .Совершенствование упражнений в беге и ходьбе. Бег с преодолением препятствий.; по размеченным участкам дорожки., Челночный бег 3\5, 3\ 10 м; эстафеты с бегом на скорость. П.И. «Охотники и утки».	1
8	8	Лёгкая атлетика. Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Преодоление естественных препятствий. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. П.И. «Салки ноги от земли».	1
9	9	Лёгкая атлетика. Урок-игра, соревнование. Соревнование. Кто дальше прыгнет с места. Футбол.	1

10	10	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. В горизонтальную и вертикальную цель (2/2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола. П.И. «Охотники и утки».	1
		<i>Подвижные игры</i>	<i>11ч</i>
11	1	Подвижные игры. Игры с бегом и бросками мяча. «Охотники и утки».	1
12	2	Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. Эстафеты с предметами и без предметов. Мини- Футбол.	1
13	3	Подвижные игры, на закрепление и совершенствование навыков бега. « Два мороза». «Вызов номеров».	1
14	4	Подвижные игры. Игры с бегом и ходьбой. «К своим флажкам». Пятнашки.	1
15	5	Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. Челночный бег 3\10. П.И. Охотники и утки.	1
16	6	Подвижные игры. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. «Два мороза». «Совушка».	1
17	7	Подвижные игры., на закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. «Зайцы в огороде». «Прыгающие воробышки». ОРУ.	1
18	8	Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
19	9	Подвижные игры. Игры на совершенствование метаний на дальность и точность. «Метко в цель». «Кто дальше бросит мяч».	1
20	10	Подвижные игры. Игры на совершенствование метаний на дальность и точность. «Попади в обруч». «Охотники и утки».	1
21	11	Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. Мини-футбол	1
		<i>Гимнастика</i>	<i>18ч</i>
22	1	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Урок-игра, соревнование. Соревнование по прыжкам со скакалкой. Мини- Футбол.	1
23	2	Гимнастика. Обще развивающие упражнения с мячами, обручем. Разучивание строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» Подвижная игра Мяч соседу, Запрещённое движение.	1
24	3	Гимнастика. Совершенствование обще развивающих упражнений. Разучивание акробатических упражнений; Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекач вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Подвижные игры. «Совушка». «Охотники и утки».	1
25	4	Гимнастика. Урок игра, соревнование. Выполнение перекатов , Кто лучше . Эстафеты с предметами.	1
26	5	Гимнастика. Совершенствование обще развивающих упражнений. Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.	1

27	6	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Основы знаний. Разучивание лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; пере лазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату. Совершенствование перекаатов в группировке. П.И. «Совушка».	1
28	7	Гимнастика. Урок игра, соревнование. Эстафеты с предметами. П.И. Игра «Охотники и утки».	1
29	8	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Основы знаний. Разучивание лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; Совершенствование акробатических упражнений. Подвижные игры. «Преодолей скамейку» Футбол..	1
30	9	Гимнастика. Совершенствование обще развивающих упражнений .Разучивание лазания по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке .Подвижная игра «Два мороза.».	1
31	10	Гимнастика. Урок игра, соревнование. « Вызов номеров». Мини-Футбол.	1
32	11	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание упражнений в лазании и пере лазании через горку гимнастических матов и гимнастическую скамейку. Разучивание упражнений в равновесии.; Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах ; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подвижные игры «Салки ноги от земли».	1
33	12	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание упражнений в лазании и пере лазании через горку гимнастических матов и гимнастическую скамейку. Совершенствование упражнений в равновесии.; Подвижные игры «Охотники и утки».	1
34	13	Гимнастика. Урок- игра ,соревнование .Эстафеты с предметами.	1
35	14	Гимнастика. Совершенствование общеобразовательных упражнений. Совершенствование упражнений в равновесии. Подвижные игры. пустое место. Мини –футбол.	1
36	15	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений; П.И. «Зайцы в огороде».	1
37	16	Гимнастика. Урок игра, соревнование. « Вызов номеров». Мини-Футбол	1
38	17	Гимнастика . Совершенствование строевых упражнений; Разучивание упражнений в висах и упорах; упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. П.И.»Охотники и утки».	1
39	18	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Мини-футбол.	1
		<i>Подвижные игры</i>	<i>9ч</i>

40	1	Подвижные игры. Игры с бегом и ходьбой. «Два мороза». Передай мяч в шеренге.	1
41	2	Подвижные игры., на развитие координационных способностей. Эстафеты с бегом. Футбол.	1
42	3	Подвижные игры .Урок игра, соревнование. «Волк во рву». «Вороны и воробьи».	1
43	4	Подвижные игры. Игры с бегом и ходьбой. «Два мороза». Передай мяч в шеренге.	1
44	5	Подвижные игры. Мини-футбол. Учебная игра.	1
45	6	Подвижные игры. Урок игра, соревнование. Метко в цель. Вызов номеров.	1
46	7	Подвижные игры на внимание. «Совушка». «Класс смирно». Футбол.	1
47	8	Подвижные игры. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Эстафеты. Игра с обручами.	1
48	9	Подвижные игры. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Эстафеты. Мини-футбол.	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>21ч</i>
49	1	Кроссовая подготовка. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по слабо пересечённой местности до 1км. Мини-футбол.	1
50	2	Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег до 3-х минут. Упражнения для укрепления мышц живота. Футбол.	1
51	3	Кроссовая подготовка. Урок игра, соревнование .Вызов номеров. Охотники и утки.	1
52	4	Кроссовая подготовка .Равномерный медленный бег до 4-х мин. Игры с мячами .Футбол.	1
53	5	Кроссовая подготовка. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по слабо пересечённой местности до 1000-м. Мини-футбол.	1
54	6	Кроссовая подготовка. Урок игра, соревнование. С кочки на кочку. «Волк во рву».	1
55	7	Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег до 4-х мин. П.И «Вороны и воробьи», «Мяч соседу».	1
56	8	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег до 5-ти мин. Игра с обручами.	1
57	9	Кроссовая подготовка. Урок игра ,соревнование. Мини-Футбол.	1
58	10	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. «Зайцы в огороде». «Вызов номеров».	1
59	11	Кроссовая подготовка .Равномерный ,медленный бег до 6-ти мин .Мини-футбол.	1
60	12	Кроссовая подготовка. Урок игра, соревнование. Эстафеты с мячами.	1
61	13	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до1км. П.И. «Знамя».	1
62	14	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности	1

		до 1 км. Метание мяча в цель. Футбол.	
63	15	Кроссовая подготовка. Урок игра, соревнование . Бег- 30 м. Эстафета кто быстрее. «Мяч в корзину».	1
64	16	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. «Вороны и воробьи» ,Попади в обруч.	1
65	17	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. «Знамя».Мини-футбол.	1
66	18	Кроссовая подготовка. Урок игра, соревнование. «Охотники и утки».	1
67	19	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. «Вороны и воробьи». Мяч в корзину.	1
68	20	Кроссовая подготовка. Равномерный ,медленный бег до 8-ми мин. Мини-футбол.	1
69	21	Кроссовая подготовка. Урок игра, соревнование. Футбол.	1
		<i>Подвижные игры</i>	22ч
70	1	Подвижные игры. Игры на овладение умениями в ловле и бросках, передачах и ведении мяча. «Охотники и утки». «метко в цель».	1
71	2	Подвижные игры .Игры с бегом. «Знамя». Футбол.	1
72	3	Подвижные игры. Урок игра, соревнование. Футбол.	1
73	4	Подвижные игры на развитие координационных способностей, быстроты, внимания и ловкости. Игры и эстафеты с мячами.	1
74	5	Подвижные игры. . Обще развивающие упражнения. «Вызов номеров».	1
75	6	Подвижные игры. Урок-игра соревнование. «Вызов номеров». Футбол.	1
76	7	Подвижные игры .Развитие координационных способностей. эстафеты с бегом. «Совушка».	1
77	8	Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры на развитие координационных способностей, быстроты, внимания и ловкости. Игры и эстафеты с мячами.	1
78	9	Подвижные игры. Урок-игра, соревнование. «Охотники и утки».	1
79	10	Подвижные игры. «Совушка». «Вызов номеров».	1
80	11	Подвижные игры . Обще развивающие упражнения. «вороны и воробьи». Охотники и утки.	1
81	12	Подвижные игры. Урок игра, соревнование. Мини-футбол.	1
82	13	Подвижные игры. Игры на овладение умениями в ловле и бросках, передачах и ведении мяча. «Охотники и утки». «метко в цель».	1
83	14	Подвижные игры. « Фигуры». «Лиса и куры». Мини-футбол.	1
84	15	Подвижные игры.Урок- игра, соревнование. Охотники и утки.	1
85	16	Подвижные игры. «Знамя». «Класс смирно».	1
86	17	Подвижные игры .Развитие координационных способностей. эстафеты с бегом. «Совушка».	1
87	18	Подвижные игры. Урок игра, соревнование . Футбол.	1
88	19	Подвижные игры .Игры с бегом. «Знамя». Футбол.	1
89	20	Подвижные игры. «Знамя». «Класс смирно». Упражнения на гимнастической стенке.	1

90	21	Подвижные игры. Урок игра, соревнование . Футбол.	1
91	22	Подвижные игры.Игры с бегом. Охотники и утки.	1
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>11ч</i>
92	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика. Урок игра, соревнование. Бег 30-м. бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх.	1
93	2	Лёгкая атлетика. Разучивание прыжков с использованием скакалки. Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Преодоление естественных препятствий. «Удочка». Футбол.	1
94	3	Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий(мячи, кубики и т п.);по размеченным участкам дорожки, челночный бег3-5м,3-10м; Совершенствование прыжков с высоты до 40 см; Метание малого мяча с места на дальность. Футбол.	1
95	4	Лёгкая атлетика. Урок-игра, соревнование.. Бег 60- м. Футбол.	1
96	5	Лёгкая атлетика .Совершенствование упражнений в беге и ходьбе. Бег с преодолением препятствий.; по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3\5, 3\ 10 м; эстафеты с бегом на скорость. П.И. Охотники и утки.	1 1
97	6	Лёгкая атлетика. Равномерный медленный бег до 5-ти минут. Подтягивание (д) в висе. Мини-футбол.	1
98	7	Лёгкая атлетика. Урок игра, соревнование. Метание в цель. Эстафеты.	1
99	8	Лёгкая атлетика. Равномерный медленный бег до 6-ти минут. Метание малого мяча на дальность. П.И. «Знамя».	1
100	9	Лёгкая атлетика. Равномерный медленный бег до 7-ми минут. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (2x2м)с расстояния 4-5 м. Мини-футбол.	1
101	10	Лёгкая атлетика. Урок игра, соревнование.. Бег 30-метров. П.И. «Знамя».	1
102	11	Лёгкая атлетика Эстафеты с бегом на скорость. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов;6-ти минутный бег. Подтягивание в висе. Футбол. Подведение итогов за год.	1

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
		<i>Легкоатлетические упражнения</i>	14
1	1.	Правила техники безопасности на занятиях на открытых площадках и в спортивном зале Правила техники безопасности на занятиях Л/А упражнениями Обучение ходьбе с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы Повторение бега с ускорением от 20 до 30 м, 30 м	1

2	2.	<p>Команды: «старт», «финиш»</p> <p>Обучение сочетанию различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам</p> <p>Повторение ходьбы с изменением длины и частоты шагов с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>Закрепление бега с ускорением от 20 до 30 м, 30 м, челночного бега 3x5 м, 3x10 м</p>	1
3	3.	Урок-игра с элементами л/а упражнений	1
4	4.	<p>Обучить понятию «темп»</p> <p>Обучение бегу с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом</p> <p>Закрепление равномерного, медленного бега до 5 мин и сочетания различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам</p> <p>Тестирование: 30 м, челночный бег 3x10 м</p>	1
5	5.	<p>Дать знания о понятии «длительность бега»</p> <p>Обучение бегу с изменением направления движения в чередовании с ходьбой до 150 м;</p> <p>Повторение бега с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом</p> <p>Тестирование: прыжок с места, подтягивание</p>	1
6	6.	Урок-соревнование с элементами л/атлетики. Тестирование: 6 мин. бег, наклон вперед	1
7	7.	<p>Дать знания о влиянии бега на состояние здоровья</p> <p>Обучение бегу с преодолением препятствий (мячи, палки)</p> <p>Повторение бега с изменением направления движения в чередовании с ходьбой до 150 м;</p> <p>Совершенствование бега с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом</p>	1
8	8.	<p>Дать элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Обучение бегу по размеченным участкам дорожки</p> <p>Повторение бега с преодолением препятствий (мячи, палки)</p> <p>Совершенствование обычного бега в чередовании с ходьбой до 150 м;</p>	1
9	9.	Урок-игра с элементами Л/А упражнений	1
10	10.	<p>Дать элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках</p> <p>Обучение бегу с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад</p> <p>Закрепление бега по размеченным участкам дорожки</p> <p>Совершенствование бега с преодолением препятствий (мячи, палки)</p>	1
11	11.	<p>Дать элементарные сведения о правилах соревнований в метаниях</p> <p>Обучение бегу с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах</p> <p>Повторение бега с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым,</p>	1

		боком вперед, с захлестыванием голени назад	
12	12.	Урок-соревнование. Бег до 60 м	1
13	13.	Дать знания о влиянии бега в чередовании с ходьбой на состояние здоровья Закрепление бега с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах и кросса по слабопересеченной местности до 1 км. Совершенствование бега с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад	1
14	14.	Дать элементарные сведения о правилах соревнований в беге с препятствиями Учет техники бега с преодолением препятствий (мячи, палки) Совершенствование кросса по слабопересеченной местности до 1 км	1
		<i>Подвижные игры</i>	13
15	1	Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми Урок-игра по подвижным играм	1
16	2	Дать знания о правилах организации игры «Знамя» Обучение игре «Знамя»	1
17	3	Дать знания о правилах организации игры «Удочка» Обучение игре «Волк во рву» Повторение игры «Знамя» Совершенствование игры «Перестрелка»	1
18	4	Урок-соревнование по подвижным играм Обучение игре «Удочка»	1
19	5	Обучение игре «Прыжки по полосам» Закрепление игр «Удочка», «Волк во рву»	1
20	6	Закрепление игры «Прыжки по полосам» Обучение играм «Гонка мячей по кругу» и «Мини-баскетбол» Повторение игр «Кто дальше бросит», «Мяч водящему» Совершенствование игр «Удочка», «Волк во рву»	1
21	7	Урок-игра с элементами подвижных игр Обучение игре «Вызови по имени»	1
22	8	Дать знания о правилах организации и инвентаре подвижных игр Обучение игре «Овладей мячом»	
23	9	Дать знания о влиянии подвижных игр на работоспособность школьников Закрепление игр «Вызови по имени», «Метко в цель»	1
24	10	Урок-игра с элементами подвижных игр Обучение игре «Подвижная цель»	1
25	11	Обучение игре «Мяч ловцу» Закрепление и совершенствование игр «Подвижная цель», «Овладей мячом»	1
26	12	Обучение игре «Охотники и утки» Закрепление и совершенствование игр «Мяч ловцу», «Мяч водящему» и «Подвижная цель»	1

27	13	Урок-соревнование с элементами подвижных игр	1
		<i>Гимнастика</i> <i>Ритмика</i>	18 12
28	1	Гимнастика. Правила ТБ на занятиях гимнастики. Обучение лазанию по канату Повторение упр. в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	1
29	2	Гимнастика. Признаки правильной осанки Обучение перелезанию через бревно, коня Закрепление лазания по канату. Совершенствование упр. в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног Повторение вися на согнутых руках и подтягивания в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь, в висе на канате.	1
30	1	Ритмика. Правила ТБ на занятиях ритмики Обучение шагам галопа в парах, шагам польки Закрепление комплекса ОРУ под музыку	1
31	3	Гимнастика. Признаки правильной ходьбы. Повторение упражнений в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Закрепление лазания по канату, перелезания через бревно, коня Совершенствование вися на согнутых руках и подтягивания в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь, в висе на канате.	1
32	4	Гимнастика. Признаки правильного бега. Обучение комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке Обучение построению в две шеренги. Совершенствование упражнений в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке	1
33	2	Ритмика. Обучение русскому медленному шагу Закрепление шагов галопа в парах, шагов польки	1
34	5	Гимнастика. Признаки правильных прыжков Учет техники лазания по канату. Закрепление комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке	1
35	6	Гимнастика. Названия гимнастических снарядов Совершенствование комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке	1
36	3	Ритмика. Обучение комбинации из освоенных танцевальных шагов Совершенствование комплекса ОРУ под музыку, шагов галопа в парах, шагов польки	1
37	7	Гимнастика. Названия элементов Учет комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке Обучение перестроению из двух шеренг в два круга и перекаату в группировке с последующей опорой руками за головой	1
38	8	Гимнастика. Значение напряжения мышц Обучение 2-3 кувыркам вперед, стойке на лопатках Повторение переката в группировке с последующей опорой руками за головой Закрепление лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на	1

		колених, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками	
39	4	Ритмика. Обучение передаче сильных и слабых долей в произведениях с помощью бубна Закрепление комбинации из освоенных танцевальных шагов Развитие мышления и координационных способностей в подражательных движениях под музыку	1
40	9	Гимнастика. Значение расслабления мышц Обучение мосту из положения лежа на спине Повторение 2-3 кувырков вперед, стойки на лопатках Закрепление переката в группировке с последующей опорой руками за головой	1
41	10	Гимнастика. Личная гигиена Обучение передвижения по диагонали и комбинации из освоенных акробатических элементов. Закрепление 2-3 кувырков вперед, стойки на лопатках Повторение моста из положения лежа на спине	1
42	5	Ритмика. Обучение передаче различными формами движения динамических акцентов музыки Закрепление передачи сильных и слабых долей в произведениях с помощью бубна Совершенствование комбинации из изученных танцевальных шагов	1
43	11	Гимнастика. Режим дня Повторение акробатической комбинации Закрепление передвижения противходом	1
44	12	Гимнастика. Закаливание Обучение передвижению «змейкой» Закрепление акробатической комбинации Совершенствование моста из положения лежа на спине	1
45	6	Ритмика. Совершенствование комбинации из изученных танцевальных шагов и передачи сильных и слабых долей в произведениях с помощью бубна Закрепление прыжков под музыку через скакалку и передачи различными формами движения динамических акцентов музыки	1
46	13	Гимнастика. Названия элементов Совершенствование акробатической комбинации Закрепление команды « На 1-2 расчитайсь» и сочетания движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1
47	14	Гимнастика. Названия элементов Учет акробатической комбинации Совершенствование команды « На 1-2 расчитайсь»	1
48	7	Ритмика. Учет комбинации из изученных танцевальных шагов 2. Совершенствование подражательных движений под музыку и передачи различными формами движения динамических акцентов музыки	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>21ч</i>
49	1	Кроссовая подготовка. Бег (4минуты). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	1
50	2	Кроссовая подготовка. Бег (4минуты). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	1

51	3	Кроссовая подготовка. Бег (5 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	1
52	4	Кроссовая подготовка. Бег (5 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	1
53	5	Кроссовая подготовка.2. Бег (5 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	1
54	6	Кроссовая подготовка. Бег (5 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	1
55	7	Кроссовая подготовка. Бег (5 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	1
56	8	Кроссовая подготовка. Бег (5 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Два мороза»	1
57	9	Кроссовая подготовка. Бег (7 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Рыбаки и рыбки»	1
58	10	Кроссовая подготовка. Бег (7 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Рыбаки и рыбки»	1
59	11	Кроссовая подготовка. Бег (8 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Перебежка с выручкой»	1
60	12	Кроссовая подготовка. Бег (8 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Перебежка с выручкой»	1
61	13	Кроссовая подготовка. Бег (9 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Гуси лебеди»	1
62	14	Кроссовая подготовка. Бег (9 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Гуси лебеди»	1
63	15	Кроссовая подготовка. Бег (10 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Шишки, желуди и орехи»	1
64	16	Кроссовая подготовка. Бег (10 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости Игра «Шишки, желуди и орехи»	1
65	17	Кросс (1км.) Игра «Шишки,желуди и орехи». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1
66	18	Учёт техники бега.	1
67	19	Учёт техники бега. Преодоление препятствий	1
68	20	Учёт техники бега.	1
69	21	.Совершенствование техники бега (1км.)	1
70	8	Ритмика. Обучение пружинному шагу и поочередному выставлению и выбрасыванию ноги на пятку вперед, в сторону, назад; инсценированию песен Развитие координации в комплексе ОРУ под музыку	1
71	9	Ритмика. Обучение подскокам. Повторение пружинного шага, поочередного выставления и выбрасывания ноги на пятку вперед, в сторону, назад, инсце-	1

		нирования песен	
72	10	Ритмика. Обучение связке из изученных танцевальных упражнений Развитие координационных способностей в комплексе ОРУ под музыку Закрепление пружинного шага, поочередного выставления и выбрасывания ноги на пятку вперед, в сторону, назад, инсценирования песен Повторение подскоков	1
73	15	Гимнастика. Правила ТБ на занятиях гимнастикой Обучение поворотам на носках и одной ноге и ходьбе по бревну(высота до 1 м) Повторение ходьбы приставными шагами, перестроений из двух шеренг в два круга перелезаний через гимнастического коня	1
74	16	Гимнастика. Обучение приседанию и переходу в упор присев, упору стоя на колене, седу Закрепление ходьбы приставными шагами Повторение передвижений по диагонали, поворотов на носках и одной ноге, ходьбы по бревну(высота до 1 м) 4.Совершенствование перелезаний через гимнастического коня	1
75	11	Ритмика. Обучение подбору свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы Закрепление изученных танцевальных упражнений в связке	1
76	17	Гимнастика. Закрепление поворотов на носках и одной ноге и приседания с переходом в упор присев, ходьбы по бревну(высота до 1 м), упора стоя на колене, седа Повторение передвижений противходом	1
77	18	Гимнастика. Совершенствование изученных элементов Повторение передвижений «змейкой»	1
78	12	Ритмика. Учет изученных танцевальных упражнений в связке.Закрепление подбора свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы	1
		<i>Подвижные игры</i>	<i>11ч</i>
79	1	Правила ТБ на занятиях подвижными играми Обучение играм «Пустое место», «Быстро и точно», «Борьба за мяч» Повторение ловли и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах	1
80	2	Основные требования к одежде и обуви Обучение ведению мяча с изменением направления Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах Повторение игр«Пустое место», «Быстро и точно», «Борьба за мяч»	1
81	3	Урок-игра с элементами подвижных игр	1
82	4	Значение занятий подвижными играми Обучение броскам по воротам с 3-4 м(гандбол) Повторение игр «Белые медведи»,»Мини-гандбол» Закрепление ведения мяча с изменением направления	1
83	5	Правила игры в мини-гандбол Обучение игре «Космонавты»	1

		Повторение бросков по воротам с 3-4 м(гандбол) Совершенствование ведения мяча с изменением направления	
84	6	Урок-игра по подвижным играм	1
85	7	Оборудование для подвижных игр Обучение броскам в цель (в ходьбе и медленном беге) Совершенствование бросков по воротам с 3-4 м(гандбол)	1
86	8	Организация подвижных игр Обучение ударам по воротам футболе Повторение бросков в цель (в ходьбе и медленном беге)	1
87	9	Урок-игра по подвижным играм	1
88	10	Название игры «Футбол» Обучение элементарному технико-тактическому взаимодействию в футболе Закрепление ударов по воротам футболе Совершенствование бросков в цель (в ходьбе и медленном беге)	1
89	11	Правила игры в мини-футбол Совершенствование ударов по воротам футболе	1
		<i>Легкоатлетические упражнения</i>	8ч
90	1	Урок-соревнование с элементами л/атлетических упражнений	1
91	2	Название элементов Обучение прыжку в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления Закрепление навыков прыжков на 1-2 ногах, с поворотом на 180*, по разметкам Повторение прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега	1
92	3	Названия элементов Обучение прыжку в высоту с хлопками в ладоши во время полета Закрепление прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега	1
93	4	Урок-соревнование с элементами л/а упражнений. Тройной и пятерной прыжок с места, многоразовые прыжки (до 10) через скакалку	1
94	5	Названия элементов. ТБ при метании. Закрепление многоразовых прыжков (до 10) через скакалку, прыжков в высоту с хлопками в ладоши во время полета Повторение тройного и пятерного прыжков с места метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая)нога впереди на дальность и заданное расстояние и метания в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5 м) с расстояния 4-5м.	1
95	6	Названия элементов. Правила техники метания набивного мяча Закрепление тройного и пятерного прыжков с места метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая)нога впереди на дальность и заданное расстояние и метания в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5 м) с расстояния 4-5м. Повторение броска набивного мяча(1 кг)из положения стоя	1

		грудью в направлении метания двумя руками из разных положений на дальность и заданное расстояние Совершенствование многоразовых прыжков, в высоту с хлопками в ладоши во время полета	
96	7	Урок-соревнование с элементами л/а упражнений.	1
97	8	Названия элементов. Контроль метания в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Совершенствоание бросков набивного мяча из разных И.П.	1
		<i>Русская лапта</i>	5ч
98	1	Правила техники безопасности на занятиях русской лаптой Повторение стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед	1
99	2	Урок-соревнование по русской лапте Закрепление стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед	1
100	3	Из истории развития русской лапты Повторение ловли мяча одной и двумя руками, бросков мяча на заданное расстояние. Совершенствование стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед Тестирование: Бег 30 м, челночный бег	1
101	4	Повторение передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча(низкая, средняя, высокая) Закрепление ловли мяча одной и двумя руками, бросков мяча на заданное расстояние. Тестирование: Прыжок в длину с места, 6-мин.бег	1
102	5	Урок-соревнование с элементами русской лапты Тестирование: наклон вперед, подтягивание	1

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
		<i>Лёгкая атлетика</i>	15 ч
1	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. 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 ТБ	1
2	2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. 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.	1
3	3	Ходьба с изменением длины и частоты шага. 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.	1

4	4	Бег на скорость (30,60м.). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей	1
5	5	Бег на скорость (30,60м.). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей	1
6	6	Бег на скорость (30,60м.). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических способностей	1
7	7	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1
8	8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1
9	9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1
10	10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	11	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	12	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1
13	13	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
14	14	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
15	15	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>12 ч</i>
16	1	Равномерный бег (5мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
17	2	Равномерный бег (6мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
18	3	Равномерный бег (7мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1

19	4	Равномерный бег (8мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
20	5	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Зайцы в огороде». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
21	6	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
22	7	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра наступление	1
23	8	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
24	9	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
25	10	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
26	11	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Караси и щука»	1
27	12	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Паравозики»	1
		<i>Гимнастика</i>	<i>21 ч</i>
28	1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	1
29	2	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	1
30	3	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	1
31	4	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Три движения»	1
32	5	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Три движения»	1
33	6	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля» .Развитие силовых качеств	1
34	7	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля» .Развитие силовых качеств	1

35	8	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств	1
36	9	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств	1
37	10	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Зайцы». Развитие силовых качеств	1
38	11	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Зайцы». Развитие силовых качеств	1
39	11	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Зайцы». Развитие силовых качеств	1
40	12	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств	1
41	13	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств	1
42	14	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств	1
43	15	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств	1
44	16	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств	1
45	17	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие силовых качеств	1
46	18	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых качеств	1
47	19	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых качеств	1
48	20	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых качеств	1
49	21	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых качеств	1
		<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	27 ч
50	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
51	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1

68	19	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) на месте. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей	1
69	20	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей	1
70	21	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей	1
71	22	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
72	23	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
73	24	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
74	25	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
75	26	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
76	27	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
		<i>Легкая атлетика</i>	14ч
77	1	Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1
78	2	Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1
79	3	Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1
80	4	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1
81	5	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1
82	6	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1
83	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1
84	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1

85	9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1
86	10	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
87	11	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
88	12	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
89	13	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
90	14	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>12ч</i>
91	1	Равномерный бег (5мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
92	2	Равномерный бег (6мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
93	3	Равномерный бег (7мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1
94	4	Равномерный бег (8мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1
95	5	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1
96	6	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 10м, ходьба 80 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
97	7	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 10м, ходьба 80 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
98	8	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 10м, ходьба 80 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
99	9	Кросс (1км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1
100	10	Кросс (1км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1
101	11	Равномерный бег (9мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 10м, ходьба 80 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
102	12	Кросс (1км) по пересеченной местности. Эстафета.	1