

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1  
«Образовательный центр» имени Героя Советского Союза М. Р. Попова ж.-д. ст. Шентала муниципального района Шенталинский  
Самарской области

«Рассмотрена»  
на МО учителей физической  
культуры  
Протокол № 1  
От 26 августа 2019 г.  
Рук. МО Лапазин В.К. Лапазин.

«Проверена»  
зам. директора по УВР  
Ефремова Г.П. Ефремова  
«27» августа 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»  
ж.-д.ст. Шентала  
И.П. Альмендеева  
Приказ № 1246-09 от 29.08.2019



Рабочая программа по физической культуре

1 – 4 класс

**Разработчик программы:**  
Лапазин Владимир Константинович,  
учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» ж.-д. ст. Шентала

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для начальной общеобразовательной школы разработана на основании основной общеобразовательной программы начального общего образования, утверждённой приказом директора № 122/2-од от 29.08.2019 г

Образовательный процесс обеспечивается учебниками и учебными пособиями из действующего Федерального перечня учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе .

### Сроки реализации программы: 2018-2024 год (1-4 классы)

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

#### Основные задачи реализации предметной области

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
  - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

#### Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

### **Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

В результате обучения обучающиеся при получении начального общего образования результатами будут;

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

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

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

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

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

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

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

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

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

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	<b>Базовая часть</b>	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21

1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	итого	99	102	102	102

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах*

## Уровень физической подготовленности

### 1 класс

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

### 2 класс

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

### 3 класс

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



Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
------------------------------	------	------	------	------	------	------

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## Содержание курса

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организуящие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные гонки**

*Организуящие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 3 класс

### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### Физическое совершенствование

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах*: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»*: «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр*:

*Футбол*: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол*: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол*: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения*: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из

упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование  
1 класс**

<i>Тема урока</i>	<i>Тип и номер урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
		<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>		
Ходьба и бег (5ч)	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила Т.Б. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий
	Изучение нового материала 2	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий
	Комбинированный 3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.)	Текущий
	Комбинированный 4			
	Комбинированный 5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий
Прыжки (3ч)	Изучение нового материала 6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий
	Комбинированный 7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий
	Комбинированный 8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий

Броски малого мяча (3ч)	Изучение нового материала 9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущи й
	Комбинированный 10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущи й
	Комбинированный 11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий
		<b>Подвижные игры 20 часов</b>		
Подвижные игры 20 часов	Изучение нового материала 12	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать:</i> ТБ на подвижных играх. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий
	Совершенствования 13	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий
	Совершенствования 14	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий
	Совершенствования 15	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий
	Совершенствования 16	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий
	Совершенствования 17	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий
	Совершенствования 18	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий



Совершенствования 19	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Совершенствования 20	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Совершенствования 21	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Совершенствования 22	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Комплексный 23	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Совершенствования 24	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Совершенствования 25	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Комплексный 26	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Совершенствования 27	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Совершенствования 28	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
29 Комплексный			Текущий
Совершенствования 30	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
Совершенствования 31			Текущий
<b>Гимнастика 17 часов</b>			

Акробатика. Строевые упражнения 6 часов.	Изучение нового материала 32	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	<b>Знать:</b> Т.Б. на гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	Комплексный 33	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	Комплексный 34 Комплексный 35	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	Комплексный 36 Комплексный 37	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
Равновесие. Строевые упражнения 6 часов.	Изучение нового материала 38	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий
	Комплексный 39			
	Комплексный 40	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий
	Совершенствования 41	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий

	42	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий
	Совершенствования 43	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий
Опорный прыжок, лазание 5 часов.	Изучение нового материала 44, 45 Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
	Комплексный 46	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
	Комплексный 47	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
	Комплексный 48	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
Лыжная подготовка 19 часов.		<b>Лыжная подготовка 19 часов</b>		
	Изучение нового материала 49	Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технику ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий

Комплексный 50	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
Комплексный 51	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
Комплексный 52	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
Комплексный 53	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
Комплексный 54	Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий

Комплексный 55		<p>Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;</p>	Текущий
Совершенствования 56		<p>Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;</p>	Текущий
Совершенствования 57		<p>Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;</p>	Текущий
Совершенствования 58		<p>Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;</p>	Текущий
Совершенствования 59		<p>Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;</p>	Текущий

	Совершенствования 60	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Повторить эстафету с поворотами Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
	Совершенствования 61	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
	Совершенствования 62	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
	Совершенствования 63	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
	Совершенствования 64	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
	Совершенствования 65	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
	Совершенствования 66	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий
	Совершенствования 67	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.		Текущий
Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.	Изучение нового материала 68, 69 Совершенствования	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Знать:</b> ТБ на баскетболе. <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий

Совершенствования 70, 71 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр.	Текущи й
Совершенствования 72, 73 Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр.	Текущий
Совершенствования 74, 75 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр.	Текущи й
Совершенствования 76, 77 Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
Совершенствования 78, 79 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
Совершенствования 80, 81 Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
Совершенствования 82, 83 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Введение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий

	Комплексный 84, 85 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
	Комплексный 85, 87 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
	Комплексный 88, 89 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>				
Ходьба и бег 4 часа.	Комплексный 90, 91 Комплексный	ТБ на л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	<i>Знать:</i> правила ТБ <i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий
	Комплексный 92, 93 Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий
Прыжки 3 часа.	Комплексный 94	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий
	Комплексный 95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	<i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий
	Комплексный 96	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	<i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий



Метание мяча 3 часа.	Комплексный 97	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из разных положений; метание в цель.	Текущий
	Комплексный 98	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	Текущий
	Комплексный 99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений	Текущий

### Тематическое планирование 2 класс

<i>Тема урока</i>	<i>Тип и номер урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>ДЗ</i>
		<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>			
Ходьба и бег 5	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 12 Дев. 20</b>

	Комплексный 2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	Текущий	Подтягивание из виса лежа Мал .6 Дев. 5
	Комплексный 3 Комплексный 4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 4 Дев. 2
	Комплексный 5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	Текущи й	
Прыжки 3 часа.	Изучение нового материала 6	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 125 Дев.115
	Комплексный 7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 9 Дев. 7
	Комплексный 8	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущи й	
Метание 3 часа.	Изучение нового материала 9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 5 Дев. 5

	Комплексный 10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 14 Дев. 22</b>
	Комплексный 11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	
		<b>Подвижные игры 18 часов</b>			
Подвижные игры 18 часов	Комплексный 12	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать:</i> Т.Б. на подвижных играх. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Подтягивание Мал. 7 Дев. 6
	Совершенствования 13				Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 6 Дев. 4
	Совершенствования 14, 15 Комплексный	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120
	Совершенствования 16 Совершенствования 17	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8

Совершенствования 18	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7
Совершенствования 19				<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b> <b>Мал. 16 Дев. 24</b>
Совершенствования 20 Совершенствования 21	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущи й	Подтягивание Мал. 8 Дев. 7
Совершенствования 22 Совершенствования 23	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 8 Дев. 6
Комплексный 24 Совершенствования 25	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущи й	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125
Совершенствования 26	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущи й	Отжимание Мал. 11 Дев. 9
Комплексный 27	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9

	Совершенствования 28 Совершенствования 29	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 14 Дев. 22</b>
		<b>Гимнастика 18 часов</b>			
Акробатика. Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала 30	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> Т.Б. на гимнастике. <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Подтягивание Мал. 7 Дев. 6
	Совершенствования 31	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	
	Совершенствования 32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 6 Дев. 4
	Совершенствования 33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120

	Совершенствования 34 Комплексный 35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8
Висы. Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала 36 Совершенствования 37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7
	Совершенствования 38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b> Мал. 16 Дев. 24
	Совершенствования 39	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Подтягивание Мал. 8 Дев. 7
	Совершенствования 40 Комбинированный 41	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 8 Дев. 6
	Опорный	Изучение нового материала 42	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий

	Совершенствования 43	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	
	Комбинированный 44	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9
	Комбинированный 45	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9
	Комбинированный 46	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
	Совершенствования 47	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b> <b>Мал. 18</b> <b>Дев. 26</b>
		<b>Лыжи 21 час</b>			
Лыжная подготовка	Изучение нового материала 48	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скольльзящим шагом до 1000м (медленно).	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8

Совершенствования 49	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	
Совершенствования 50	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8
Совершенствования 51	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Прыжки с места Мал. 140 Дев.130
Совершенствования 52	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	
Совершенствования 53	На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10



Совершенствования 54	Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11
Учётный 55	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	
Учётный 56	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b> <b>Мал. 16 Дев. 24</b>
Совершенствования 57	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Подтягивание Мал. 8 Дев. 7
Совершенствования 58	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	
Совершенствования 59	Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 8 Дев. 6
Совершенствования 60	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125

Совершенствования 61	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущи й	
Совершенствования 62	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9
Совершенствования 63	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9
Совершенствования 64	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущи й	
Совершенствования 65	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b> <b>Мал. 18</b> <b>Дев. 26</b>
Совершенствования 66	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущи й	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8
Совершенствования 67	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущи й	
Совершенствования 68	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8

Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Изучение нового материала 69	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущи й	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 130
	Комплексный 70, 71 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10
	Комплексный 72, 73 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11
	Комплексный 74, 75 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b> <b>Мал. 20 Дев. 28</b>
	Комплексный 76, 77 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущи й	Подтягивание Мал. 10 Дев. 9
	Комплексный 78	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 12 Дев. 10
	Комплексный 79, 80 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущи й	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135

Комплексный 81, 82 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11
Комплексный 83, 84 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13
Комплексный 85	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26</b>
Комплексный 86	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8
Комплексный 87, 88 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8
Комплексный 89	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Прыжки с места Мал. 140 Дев. 130
Комплексный 90	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	

	Комплексный 91, 92 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Отжимание Мал. 12 Дев. 10
		<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>			
Ходьба и бег 4 часа	Комплексный 93, 94 Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</i>	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11
	Комплексный 95, 96 Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</i>	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b> <b>Мал. 20</b> <b>Дев. 28</b>
Прыжки 3 часа	Комплексный 97	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Подтягивание Мал. 10 Дев. 9
	Комплексный 98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 12 Дев. 10
	Комплексный 99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135
Метание 3 часа	Комплексный 100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	

	Комплексный 101	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	Отжимание Мал. 13 Дев. 11
	Комплексный 102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13

### Тематическое планирование 3 класс

<i>Тема урока</i>	<i>Тип и номер урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>ДЗ</i>
		<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>			
Ходьба и бег 5 часов.	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 24 Дев.28</b>
	Комплексный 2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Подтягивание в висе Мал.1 Подтягивание из виса лежа Дев. 6
	Комплексный 3				

	Комплексный 4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 4 Дев. 2
	Учётный 5	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 125 Дев. 115
Прыжки 3 часа.	Комплексный 6	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	
	Комплексный 7	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 9 Дев. 7
	Комплексный 8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 5 Дев. 5
Метание мяча 3 часа.	Комплексный 9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b> <b>Мал. 26 Дев. 30</b>
	Комплексный 10	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.			
	Комплексный 11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий	Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7

		<b>Подвижные игры 18 часов</b>			
Подвижные игры 18 часов.	Комплексный 12 Совершенствования 13	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 6 Дев. 4
	Совершенствования 14 Комплексный 15	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120
	Совершенствования 16	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8
	Совершенствования 17, 18 Комплексный	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7
	Совершенствования 19 Совершенствования 20, 21 Комплексный	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28</b> Дев. 32 Подтягивание Мал. 3 Дев. 8
	Совершенствования 22  Совершенствования 23	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 8 Дев. 6  Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125



	Совершенствования 24	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9
	Совершенствования 25				
	Совершенствования 26	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9
	Совершенствования 27				
	Совершенствования 28	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 26 Дев. 30</b>
	Совершенствования 29				Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7
		<b>Гимнастика 18 часов</b>			
Акробатика. Строевые	Изучение нового материала 30	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	

	Комбинированный 31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 6 Дев. 4
	Комбинированный 32 Комбинированный 33	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120
	Совершенствования 34  Учётный 35	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий Оценка техники выполнения комбинации	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8  Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7
Висы. Строев	Комплексный 36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	

	Комплексный 37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b> <b>Мал. 28</b> <b>Дев. 32</b>
	Комплексный 38 Комплексный 39	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	Подтягивание Мал. 3 Дев. 8
	Совершенствования 40  Учётный 41	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий Подтягивания: м.:5-3-1р.;д.: 16-11-6р.	Приседание на одной ноге Мал. 8 Дев. 6  Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125
Опорный прыжок.	Изучение нового материала 42	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	

	Совершенствования 43 Совершенствования 44	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9 Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9
	Совершенствования 45 Комбинированный 46	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b> <b>Мал. 30</b> <b>Дев. 34</b>
	Комбинированный 47	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 9
		<b>Лыжи 21 час</b>			
Лыжная подготовка 21 час.	Изучение нового материала 48	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 10 Дев. 8
	Учётный 49	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 130

Комбинированный 50	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	
Комбинированный 51	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10
Учётный 52	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11
Комбинированный 53	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	
Комбинированный 54	На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b> Мал. 28 Дев. 32

Комбинированный 55	Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Подтягивание Мал. 3 Дев. 8
Комбинированный 56	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	
Совершенствования 57	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 8 Дев. 6
Комбинированный 58	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125
Совершенствования 59	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	
Совершенствования 60	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9

Совершенствования 61	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9
Совершенствования 62	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	
Комбинированный 63	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	<b>Скакалка за 15 сек. Мал. 30</b> <b>Дев. 34</b>
Совершенствования 64	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 9
Комбинированный 65	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	
Комбинированный 66	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 10 Дев. 8

	Совершенствования 67	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки с места Мал. 140 Дев. 130
	Контрольный 68	Провести разминку на учебном круге с палками. Провести контрольный забег на дистанцию 1000м . Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.	Комплексный 69, 70 Совершенствования	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа</b> Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Отжимание Мал. 12 Дев. 10 Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11
	Совершенствования 71 Совершенствования 72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за сек.</b> <b>Мал. 32</b> <b>Дев. 36</b>
	Совершенствования 73, 74 Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Подтягивание Мал. 5 Дев. 10



Совершенствования 75 Совершенствования 76	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 12 Дев. 10 Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135
Совершенствования 77	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
Комплексный Совершенствования 78, 79 Совершенствования 80	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11 Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13
Комплексный 81 Совершенствования 82	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b> <b>Мал. 30</b> <b>Дев. 34</b>
Совершенствования 83 Совершенствования 84	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 9

	Комплексный Комплексный Комплексный 85, 86, 87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 10 Дев. 8
	Комплексный 88 Комплексный 89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 130
	Совершенствования 90	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10
	Совершенствования 91	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11
	Комплексный 92	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
		<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>			
Ходьба и бег 4 часа.	Комплексный 93	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	<b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b> <b>Мал. 32</b> <b>Дев. 36</b>
	Комплексный Комплексный 94, 95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Подтягивание Мал. 5 Дев. 10

	Учётный 96	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 12 Дев. 10
Прыжки 3 часа	Комплексный Комплексный 97, 98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135
	Комплексный 99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	
Метание мяча 3 часа.	Комплексный 100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11
	Комплексный 101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13
	Комплексный 102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	