C:\Users\user\Desktop\олег титульные 2016\Document_22.tif

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа для 1-4 класса** по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует базисному учебному плану МБОУ «Каракудукская СОШ», по которому на изучение физической культуры отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Учебный предмет** «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

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

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания На основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Цель 3-го урока физкультуры** - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 4 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

**Содержание программы**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят**:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика**: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 2-3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу года обучения**.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* по разделу ***«Гимнастика с элементами акро­батики»*** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* по разделу ***«Легкая атлетика»*** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* по разделу ***«Лыжная подготовка»*** — передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным од­ношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвиж­ные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
* по разделу ***«Подвижные и спортивные игры» —*** выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дайруку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­комна голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика - расстояние, скорость;
* биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | ***Легкая атлетика*** | Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр. | 16 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра»ловишки». |  | Текущий |  |  |
| 2 |  | Игры, направленные на развитие быстроты |  | комплексный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на  пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номе­ра». Понятие *короткая дистанция.* Разви­тие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 3 |  | Игры, направленные на развитие быстроты |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. П/игра «Пустое место»,»Черные и белые» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 4 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 5 |  | Игры, направленные на развитие быстроты |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. п/и «Волки и овцы», «Простые пятнашки» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий |  |  |
| 6 |  | Игры, направленные на развитие быстроты |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ.  П/игра: «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями. | Текущий |  |  |
| 7 |  | Игры, направленные на развитие быстроты |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. п/и «Охота на уток», «Мяч среднему» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 8 | метание | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ в движении п/и «Кто дальше», «Бег на руках» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий |  |  |
| 9 |  | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Толкание ядра», «Бой петухов» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий |  |  |
| 10 |  | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Толкание ядра», «Перетягивание» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями  . | Текущий |  |  |
| 11 |  | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Удержись в круге», «На прорыв» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий |  |  |
| 12 |  | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Крепче круг», «Ванька-встанька» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий |  |  |
| 13 | прыжки | Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести. |  | комплексный | ОРУ в движении.п\и «Зоркий глаз»»Падающая палка» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями. | Текущий |  |  |
| 14. |  | Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести |  | комплексный | ОРУ в движении. п/и «Скачки», «Мяч над веревкой» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий |  |  |
| 15 |  | Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести |  | комплексный | ОРУ. П/И «Передачи волейболистов», «Только снизу» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий |  |  |
| 16 |  | Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести |  | комплексный | ОРУ. п/и «Бомбардиры», «»Смена кругов», «Точная подача» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями. | Текущий |  |  |
| 17 | Кроссовая подготовка | Игры, направленные на развитие выносливости. | 10 | комплексный | ОРУ в движении.. П/И «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий |  |  |
| 18 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. п/и «Кто быстрей», «Перехват мяча» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 19 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. п/и «Перехват мяча», «Тигробол» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 20 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. п/и «Тигробол», «Выбивалы» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 21 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. П/и «Выбивалы» , «Регби» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 22 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. п/и «Регби», «Футбол на спине» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 23 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении п/и «Футбол на спине», «Скачки» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 24 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. п/и «Скачки», «Суей догнать» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 25 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. п/и «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 26 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. п/и «Выбивалы», «Сумей догнать» | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 27 | ***Подвижные игры*** | . Развитие скоростно-силовых способностей | 18 | совершенствование | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мо­роза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 28 |  | . . Развитие скоростно-силовых способностей |  | совершенствование | . ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мо­роза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 29 |  | . . Развитие скоростно-силовых способностей |  | совершенствование | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мо­роза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 30 |  | Развитие ловкости |  | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 31 |  | . Игровые задания  Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 32 |  | Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения |  | Обучение | / ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие во­робушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |
| 33 |  | Развитие ловкости |  | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие во­робушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями. | текущий |  |  |
| 34 |  | . Развитие скоростно-силовых способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие во­робушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями. | текущий |  |  |
| 36 |  | . Развитие скоростно-силовых способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями. | текущий |  |  |
| 37 |  | Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча. |  | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 38 |  | Бросок мяча в движении |  | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 39 |  | Развитие ловкости |  | Обучение | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие во­робушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями. | текущий |  |  |
| 40 |  | Развитие ловкости  Специальные беговые упражнения. |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. П/И « Борьба за мяч». | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями. | текущий |  |  |
| 41 |  | Игровые задания эстафетный бег |  | Обучение | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 42 |  | Игровые задания |  | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие во­робушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 43 |  | Игровые задания  Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | . **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | текущий |  |  |
| 44 |  | Игровые задания с передачей мяча. Развитие ско­ростно-силовых способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |
| 45 | ***Лыжная* подготовка** | Спуск в низкой стойке | 18 | комплексный | 2. » посадка лыжника и перенос массы телтела в скользящем шаге.   Ознакомление со спуском в  Основной стойке. | Уметь выполнять перенос массы тела | текущий |  |  |
| 46 |  | Скользящий шаг |  | Обучение | 1. мм Обучение остановке маховой   ноги в скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 47 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в   1. скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 49 |  | 1. в п   Спуск в основной   1. стойке |  | совершенствование | 1. Об   Учить переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед.   1. Ознакомить со спуском в стойек устойчивости. | 1. Ум   Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 50 |  | Скользящий шаг |  | Обучение | 1. Ознакомить с наклоном 2. туловища в скользящем 3. шаге.Ознакомить со смесменой ног в стойке 4. устойчивости. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 51 |  | .  Согласованность  Движения рук и ног в скользящем шаге |  | Обучение | Ознакомить с согласованностью движения рук и ног в скользящем шаге. Проверить уровень образования навыков скользящего шага. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 52 |  | Попеременный  Двухшажный ход |  | 1. ко   Обучение | 1. мм Подседание и быстрое разгибание ногноги при оталкивании в 2. попеременном двухшажном хое. 3. Учет навыков скользящего шага 4. и поворота переступанием с   продвижением вперед. | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. | текущий |  |  |
| 53 |  | Попеременный  Двухшажный ход.  Подъем «лесенкой» |  | Обучение | 1. мм Подседание и быстроераз гибание ноги при оталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе 3. Учет навыков скользящего шага 4. и поворота переступанием с   продвижением вперед. Подъем «лесенкой» | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.Уметь владеть подъемом «лесенкой» | текущий |  |  |
| 54 |  | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе |  | совершенствование | 1. Отталкивание руками в 2. одновременном бесшажном 3. ходе.Постановка палпалок.Порхождение дистанции 2.5 2 км. | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | текущий |  |  |
| 55 |  | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе |  | совершенствование | 1. От отталкивание руками в 2. одновременном бесшажном   ходе.Постановка палок.Порхождение дистанции 2. км. | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | Текущий |  |  |
| 56 |  | Развитие выносливости |  | совершенствование | 1. Отталкивание ногой в попопеременном двухшажном ходе. 2. Прохождение дистанции 2,км. | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий |  |  |
| 57 |  | Развитие выносливости.  Подъем «лесенкой» |  | совершенствование | 1. От отталкивание ногой в поппопеременном двухшажном ход 2. Прохождение дистанции 2, км. 3. Учет техники выполнения   подъема «лесенкой» прямо | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| 58 |  | Попеременный двухшажный ход |  | Обучение | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий |  |  |
| 59 |  | 1. Попеременный двухшажный ход |  | Обучение | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе 3. Прохождение дистанции 2, км.   Учет техники выполнения | Уметь владеть техникой передвижения   1. Од одноновременным дву двухшажным 2. Ходом. | Текущий |  |  |
| 60 |  | Попеременный двухшажный, |  | совершенствование | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе 3. Прохождение дистанции 2, км.   Учет техники выполнения | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| 61 |  | Поворот переступанием  при спуске |  | совершенствование | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 62 |  | Поворот переступанием  при спуске.  Техника выполнения спуска в  основной стойке. |  | совершенствование | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в  Основной стойке. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | Текущий |  |  |
| 63 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 15 | Изучение  нового  материала | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Фронтальный опрос | текущий |  |  |
| 64 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимна­стических снарядов | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |
| 65 |  | Акробатические упражнения. Силовая подготовка. |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |  |  |
| 66 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |  |
| 67 |  | Упражнения в упорах. |  | комплексный | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 68 |  | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 69 |  | Развитие силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 70 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 71 |  | Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 72 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 73 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | Текущий |  |  |
| 74 |  | Упражнения на равновесие |  | комплексный | ОРУ, СУ . Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 75 |  | Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 76 |  | Лазание и перелезание. |  | комплексный | ОРУ, СУЛазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 77 |  | Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 78 | Кроссовая подготовка | Преодоление препятствий | 8 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 79 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/И | Корректировка техники бега | Текущий |  |  |
| 80 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в горуПеременный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 81 |  | Переменный бег, прыжки и многоскоки. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |  |
| 82 |  | Длительный бег |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 6 минут по слабо-пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 83 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 84 |  | Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров | Тестирование бега на 1000 метров. | Текущий |  |  |
| 85 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Мальчики:  «5» «4» «3»  1000 700 550  Девочки:  «5» «4» «3»  850 7650 450 |  |  |
| 86 | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | 14 | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
| 87 |  | Высокий старт |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 88 |  | Высокий старт Стартовый разгон |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Текущий |  |  |
| 89 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 20 – 30 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий |  |  |
| 90 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 60 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» |  | Мальч: «5» - 5,6  «4» - 7,0  «3» - 7,3  Девоч: «5» -57  «4» -6,3  «3»-6,9 |  |  |
| 91 |  | Развитие скоростных способностей.Силовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( мальч) от скамейки (дев) |  | Текущий |  |  |
| 92 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| 93 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/и «Делац наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание |  |  |
| 94 |  | Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообр прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |  |  |
| 95 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |  |
| 96 |  | Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать технику в целом | Мальч: «5» - 8,9  «4» - 9,3  «3»- 9,8  Девоч: «5»- 9,3  «4»- 9,8  «3» - 10,3 |  |  |
| 97 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий |  |  |
| 98 |  | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  23м 18м 15м  Девочки:  «5» «4» «3»  15м 13м 9м |  |  |
| 99 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | . | совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.на результат | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Мальчики:  «5» «4» «3»  160 130 110  Девочки:  «5» «4» «3»  150 125 105 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 2 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | ***Легкая атлетика*** | Инструктаж по охране труда. | 16 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | текущий |  |  |
| 2 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. |  | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
| 3 |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
| 4 |  | Высокий старт. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 5 |  | Высокий старт. |  | Обучение | Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 6 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 7 |  | Развитие  координационных способностей.  Эстафеты. |  | комплексный | . Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,1 5.7 6,3  Девочки:  «5» «4» «3»  5,3 6,0 7.0 |  |  |
| 9 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость | текущий |  |  |
| 11 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание |  |  |
| 12 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  8,8 9.3 9.9  Дев:  «5» «4» «3»  9,3 9.7 10.3 |  |  |
| 13 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  25м 20м 17м  Девочки:  «5» «4» «3»  16м 13м 10м |  |  |
| 14. | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  | обучение | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Мальчики:  «5» «4» «3»  175 150 120  Девочки:  «5» «4» «3»  160 135 115 |  |  |
| 15. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | Мальчики:  «5» «4» «3»  1200 850 800  Девочки:  «5» «4» «3»  1000 700 600 |  |  |
| 16. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Мальчики:  «5» «4» «3»  270 230 190  Девочки:  «5» «4» «3» 230 190 150 |  |  |
| 17 | **Кроссовая подготовка** | Развитие выносливости. | 10 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки | Корректировка техники бега | текущий |  |  |
| 18 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега | текущий |  |  |
| 19 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 20 |  | Преодоление препятствий |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 21 |  | Преодоление препятствий |  | комплексный | . Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 22 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 23 |  | Переменный бег |  | комплексный | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. |  | текущий |  |  |
| 24 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий |  |  |
| 25 |  | Гладкий бег |  | комплексный | Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта. |  | текущий |  |  |
| 26 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 27 |  | Кроссовая подготовка |  | комплексный | Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. |  | текущий |  |  |
| 28 | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | Стойки и передвижения, остановки. | 18 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); . Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |
| 29 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки |  | совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке повороты без мяча и с мячом Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты | текущий |  |  |
| 30 |  | Ловля и передача мяча. |  | совершенствование | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты | текущий |  |  |
| 31 |  | Ловля и передача мяча. |  | совершенствование | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |
| 32 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |
| 33 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 34 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 35 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 36 |  | Бросок мяча |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 37 |  | Бросок мяча |  | комплексный | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 38 |  | Бросок мяча |  | комплексный | ОРУ с мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 39 |  | Развитие ловкости |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 40 |  | Развитие ловкости |  |  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 41 |  | Развитие ловкости |  |  | Ведение мяча. П/И « Овладей мячом». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 42 |  | Игровые задания |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |
| 43 |  | Игровые задания |  |  | Челночный бег с ведением и без ведения мяча. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 44 |  | Игровые задания |  |  | В парах передача мяча. Игровые задания. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 45 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . | текущий |  |  |
| 46 | ***Лыжная* подготовка** | Спуск в основной стойке | 18 | комплексный | 1. л посадка лыжника и перенос массы телтела в скользящем шаге.   Ознакомление со спуском в  Основной стойке. | Уметь выполнять перенос массы тела | текущий |  |  |
| 47 |  | Скользящий шаг |  | Обучение | 1. мм Обучение остановке маховой   ноги в скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 49 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего  шага | текущий |  |  |
| 50 |  | 1. в п Попеременный 2. двухшажный ход |  | совершенствование | 1. Об совершенствование согласованно сти движения 2. рук и ног в попеременном 3. двухшажном ходе. | 1. Ум Уметь согласованно раб тать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе. | текущий |  |  |
| 51 |  | Спуск в основной  стойке. |  | 1. Об обучение | 1. совершенствование согласованно сти движения 2. рук и ног в попеременном   двухшажном ходе. Спуск в основной  стойке. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 52 |  | Спуск в основной  стойке. |  | обучение | 1. ссс Обучение спуску в основной 2. стойке с переходом в поворот   переступанием в движении. Спуск в основной  стойке. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 53 |  | Одновременный  бесшажный ход |  | 1. комплексный | Учить подъему «лесенкой» пря Одновременный  бесшажный ход  мо | Уметь владеть подъемом «лесенкой» | текущий |  |  |
| 54 |  | Одновременный  бесшажный ход |  |  | 1. обучение с одновременным 2. бесшажным ходом. | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | текущий |  |  |
| 55 |  | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе |  | 1. совсоершенствование | 1. обучение с одновременным 2. бесшажным ходом. | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | текущий |  |  |
| 56 |  | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе |  | совершенствование | 1. Движение туловища и постановка 2. палок на снег в одновременном 3. бесшажном ходе. |  |  |  |  |
| 57 |  | Развитие выносливости |  | 1. совсоершенствование | 1. Отталкивание ногой в поперемен ном двухшажном ходе. 2. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий |  |  |
| 58 |  | Развитие  выносливости |  |  | 1. Отталкивание ногой в поперемен ном двухшажном ходе. 2. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |  |  |
| 59 |  | Попеременный двухшажный ход |  |  | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в   попеременном двухшажном ходе |  |  |  |  |
| 60 |  | Попеременный двухшажный ход |  |  | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе. 4. По 5. седподсеание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 6. попеременном двухшажном ходе. |  |  |  |  |
| 61 |  | Попеременный двухшажный ход |  | 1. комплексный | 1. седподсеание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе. | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий |  |  |
| 62 |  | Поворот переступанием  при спуске |  | совершенствование | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 63 |  | Поворот переступанием  при спуске |  |  | Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в  Основной стойке. |  |  |  |  |
| 64 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 15 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий |  |  |
| 65 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |
| 66 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |  |
| 67 |  | Упражнения в упорах. |  | комплексный | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 68 |  | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 69 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |  |  |
| 70 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 71 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. |  |  |  |  |
| 72  73 |  | Упражнения на равновесие  Упражнения на равновесие |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 74 |  | Лазание и перелезание. |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. |  | текущий |  |  |
| 75 |  | Лазание и перелезание. |  |  | Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. |  |  |  |  |
| 76 |  | Развитие ловкости |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер». |  | текущий |  |  |
| 77 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 78 |  | Развитие координационных способностей. |  |  | Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер» |  |  |  |  |
| 79 | ***Кроссовая подготовка*** | Преодоление препятствий | 8 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 80 |  | Преодоление препятствий |  |  | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. |  |  |  |  |
| 81 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 82 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 83 |  | Переменный бег |  |  | Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. |  |  |  |  |
| 84 |  | Длительный бег |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 85 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 86 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  1200 850 800  Девочки:  «5» «4» «3»  1000 700 600 |  |  |
| 87 | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 20 | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
| 88 |  | Высокий старт |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 89 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий |  |  |
| 90 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. |  | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,1 5,7 6,3  Девочки:  «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0 |  |  |
| 91 |  | Развитие скоростных способностей. |  |  | Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» |  |  |  |  |
| 92 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| 93 |  | Развитие скоростной выносливости |  |  | Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». |  |  |  |  |
| 94 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |  |
| 95 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» |  | «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание |  |  |
| 96 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  8,8 9,3 9,9  Девочки:  «5» «4» «3»  9,3 9,7 10,3 |  |  |
| 97 |  | Развитие координационных способностей. |  |  | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. |  |  |  |  |
| 98 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). | Уметь демонстрировать технику в целом. | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  25м 20м 17м  Девочки:  «5» «4» «3»  16м 13м 10м |  |  |
| 99 |  | Метание мяча на дальность. |  |  | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. |  |  |  |  |
| 100  101 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести.  Развитие силовых способностей и прыгучести. |  |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;  Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Мальчики:  «5» «4» «3»  175 150 120  Девочки:  «5» «4» «3»  160 135 115. |  |  |
| 102 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 3 | обучение | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. |  |  |  |  |
| 103 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; |  | Текущий |  |  |
| 104 |  | Прыжок в длину с разбега. |  |  | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). |  |  |  |  |
| 105 |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  | ОРУ в движении. П/и «При повторении – беги», «Делай наоборот». |  | Текущий |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 3 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | ***Легкая атлетика*** | Инструктаж по охране труда. | 16 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |  |
| 2 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. |  | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ.. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | Текущий |  |  |
| 3 |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | Текущий |  |  |
| 4 |  | Высокий старт. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Текущий |  |  |
| 5 |  | Высокий старт с пробеганием |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 6 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Текущий |  |  |
| 7 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты.  Бег до 60 метров. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий |  |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» |  | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,1 5.7 6,3  Девочки:  «5» «4» «3»  5,3 6,0 7.0 |  |  |
| 9 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий |  |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости  Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| 11 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание |  |  |
| 12 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  8,8 9.3 9.9  Девочки:  «5» «4» «3»  9,3 9.7 10.3 |  |  |
| 13 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  25м 20м 17м  Девочки:  «5» «4» «3»  16м 13м 10м |  |  |
| 14. | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  | обучение | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  175 150 120  Девочки:  «5» «4» «3»  160 135 115 |  |  |
| 15. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  1200 850 800  Девочки:  «5» «4» «3»  1000 700 600 |  |  |
| 16. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Мальчики:  «5» «4» «3»  270 230 190  Девочки:  «5» «4» «3» 230 190 150 |  |  |
| 17 | **Кроссовая подготовка** | Развитие выносливости. | 10 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 18 |  | Развитие выносливости.  Смешанное передвижение |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 19 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 20 |  | Преодоление препятствий |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |  |
| 21 |  | Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 22 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 23 |  | Переменный бег Специальные беговые упражнения |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 24 |  | Гладкий бег |  | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Текущий |  |  |
| 25 |  | Гладкий бег  История отечественного спорта. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий |  |  |
| 26 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 28 | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 18 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Текущий |  |  |
| 29 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Развитие координационных способностей. |  |  | Правила игры в баскетбол.  Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |
| 30 |  | Ловля и передача мяча. |  | Обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |  |  |
| 31  32 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. |  | обучение  обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий  текущий |  |  |
| 33 |  | Ведение мяча |  | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |  |  |
| 34 |  | Ведение мяча  в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |  |  |
| 35 |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 36 |  | Бросок мяча |  | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | Текущий |  |  |
| 37 |  | Бросок мяча  одной и двумя руками в движении после ведения. |  | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | текущий |  |  |
| 38 |  | Бросок мяча  одной и двумя руками в движении  после ловли |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | текущий |  |  |
| 39 |  | Развитие ловкости |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». |  | Текущий |  |  |
| 40 |  | Развитие ловкости.  Ведения мяча |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». |  | Текущий |  |  |
| 41 |  | Развитие ловкости.  Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». |  | текущий |  |  |
| 42    43  44 |  | Игровые задания  Игровые задания  Челночный бег с ведением и без ведения мяча  Игровые задания.  В парах передача мяча. |  | Комплексный  Комплексный  комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания. | Уметь применять в игре защитные действия  Уметь применять в игре защитные действия  Уметь применять в игре защитные действия | Текущий  Текущий  Текущий |  |  |
| 45 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . | текущий |  |  |
| 46 | ***Лыжная* подготовка** | Спуск в основной стойке | 18 | комплексный | 1. л посадка лыжника и перенос массы телтела в скользящем шаге.   Ознакомление со спуском в  Основной стойке. | Уметь выполнять перенос массы тела | текущий |  |  |
| 47 |  | Скользящий шаг |  | Обучение | 1. мм Обучение остановке маховой   ноги в скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение |  | Уметь владеть техникой скользящего шага | Текущий |  |  |
| 49 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей  Обучение переносу массы тела |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге.  Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 50 |  | 1. в п Попеременный 2. двухшажный ход |  | совершенствование | 1. Об совершенствование согласованности движения 2. рук и ног в попеременном 3. двухшажном ходе. | 1. Ум Уметь согласованно раб тать руками и ногами в попеременном   двухшажном ходе. | текущий |  |  |
| 51  52 |  | Спуск в основной  Стойке  Спуск в основной   1. Стойке с переходом в поворот   переступанием в движении |  | Обучение  Обучение | 1. ссс Обучение спуску в основной 2. стойке с переходом в поворот 3. переступанием в движении. 4. Учет техники выполнения 5. скользящего шага. 6. Об Обучение спуску в основной 7. стойке с переходом в поворот 8. переступанием в движении. 9. Учет техники выполнения   скользящего шага. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке  Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | Текущий  текущий |  |  |
| 53  54 |  | Одновременный  Бесшажный ход  Одновременный  Бесшажный ход.  Подъем «лесенкой» прямо. |  | комплексный | 1. мм Ознакомление с одновременным 2. бесшажным ходом. 3. Учить подъему «лесенкой» прямо 4. Ознакомление с одновременным 5. бесшажным ходом. 6. Учить подъему «лесенкой» прямо | Уметь владеть подъемом «лесенкой»  Уметь владеть подъемом «лесенкой | Текущий  Текущий |  |  |
| 55  56 |  | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе  Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе  Спуск в основной стойке. |  | Совершенствование  совершенствование | 1. Движение туловища и постановка 2. палок на снег в одновременном 3. бесшажном ходе. 4. Спуск в основной стойке. 5. Движение туловища и постановка 6. палок на снег в одновременном 7. бесшажном ходе.   Спуск в основной стойке. | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом  Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | Текущий  текущий |  |  |
| 57  58 |  | Развитие выносливости  Развитие выносливости.  Подъема «лесенкой» прямо |  | Совершенствование  совершенствование | 1. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. 2. Прохождение дистанции 1 км. 3. Учет техники выполнения 4. подъема «лесенкой» прямо 5. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. 6. Прохождение дистанции 1 км. 7. Учет техники выполнения   подъема «лесенкой» прямо | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом  Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий  текущий |  |  |
| 59  60  61 |  | Попеременный двухшажный ход  Попеременный двухшажный ход.  Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании  Попеременный двухшажный ход.   1. на Наклон туловища и 2. движение рук |  | Комплексный  Комплексный  комплексный | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе. 3. Учить наклону туловища и 4. движению рук в 5. одновременном двухшажном 6. ходе. 7. Учет прохождение дистанции 1 км 8. ПоПодседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 9. попеременном двухшажном ходе. 10. Учить наклону туловища и 11. движению рук в 12. одновременном двухшажном 13. ходе.   Учет прохождение дистанции 1 км   1. ПоПодседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе. 3. Учить наклону туловища и 4. движению рук 5. одновременном двухшажном 6. ходе.   Учет прохождение дистанции 1 км | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом  Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом  Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий  Текущий  Текущий |  |  |
| 62  63 |  | Поворот переступанием  при спуске  Поворот переступанием  при спуске.  Отталкивание ногой в скользящем шаге. |  | Совершенствование  совершенствование | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в  Основной стойке.  Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в  Основной стойке. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке  Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий  текущий |  |  |
| 64 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 15 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий |  |  |
| 65 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |
| 66 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |  |
| 67 |  | Упражнения в упорах. |  | комплексный | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 68 |  | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 69 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |  |  |
| 70 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 71 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.  Сгибание и разгибание рук в упоре |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 72 |  | Упражнения на равновесие |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 73 |  | Упражнения на равновесие.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 74  75 |  | Лазание и перелезание.  Лазание и перелезание.  Полоса препятствий с включением лазанья. |  | Комплексный  комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.  ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. |  | Текущий  текущий |  |  |
| 76 |  | Развитие ловкости |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер». |  | текущий |  |  |
| 77 |  | Развитие координационных способностей. |  | Комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер» | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 78 |  | Развитие координационных способностей.  . Эстафеты |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер» | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 79 | ***Кроссовая подготовка*** | Преодоление препятствий | 8 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 80 |  | Преодоление препятствий прыжком в шаге. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 81 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 82  83 |  | Переменный бег  Переменный бег.  Бег с низкого старта в гору. |  | комплексный  комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий  текущий |  |  |
| 84 |  | Длительный бег |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 85 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 86 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  1200 850 800  Девочки:  «5» «4» «3»  1000 700 600 |  |  |
| 87 | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 20 | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
| 88 |  | Высокий старт |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 89 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий |  |  |
| 90 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» |  | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,1 5,7 6,3  Девочки:  «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0 |  |  |
| 91 |  | Развитие скоростных способностей.  . Скоростной бег.до 40 метров. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» |  | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,1 5,7 6,3  Девочки:  «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0 |  |  |
| 92 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| 93 |  | Развитие скоростной выносливости.  .Бег от 200 до 800 м. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| 94  95 | Метание  Метание | Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие скоростно-силовых способностей.  . Метание в горизонтальную и вертикальную цель |  | Обучение  обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»  ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.  Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание  «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание |  |  |
| 96 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  8,8 9,3 9,9  Девочки:  «5» «4» «3»  9,3 9,7 10,3 |  |  |
| 97 |  | Развитие координационных способностей.  Метание теннисного мяча с места |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  8,8 9,3 9,9  Девочки:  «5» «4» «3»  9,3 9,7 10,3 |  |  |
| 98  99 |  | Метание мяча на дальность.  Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом.  Уметь демонстрировать технику в целом | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  25м 20м 17м  Девочки:  «5» «4» «3»  16м 13м 10м  Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  25м 20м 17м  Девочки:  «5» «4» «3»  16м 13м 10м |  |  |
| 100 | Прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | . 3 | Обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и « | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Мальчики:  «5» «4» «3»  175 150 120  Девочки:  «5» «4» «3»  160 135 115. |  |  |
| 101 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести  Прыжки на заданную длину по ориентирам. |  | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и « | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Мальчики:  «5» «4» «3»  175 150 120  Девочки:  «5» «4» «3»  160 135 115. |  |  |
| 102 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). |  | Текущий |  |  |
| 103 |  | Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу. |  | комплексный | Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу. | Учащиеся должны уметь:  - пробежать дистанцию за 6 мин;  - пробежать дистанцию 30 м. | Текущий |  |  |
| 104 |  | Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу. |  | комплексный | Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу. | Учащиеся должны уметь:  - владеть техникой прыжка в длину с места;  - пробежать дистанцию челночным бегом 3\*10 м. | Текущий |  |  |
| 105 |  | Задание на лето. Итоги года. |  | комплексный | Задание на лето. Итоги года. | Учащиеся должны уметь владеть всеми навыками и умениями по физической культуре за 3 класс. | Текущий |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 4 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Наименование**  **раздела программы** | | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | | **Дата проведения** | | | |
| **план** | | **факт** | |
| 1. | | ***Легкая атлетика*** | | Инструктаж по охране труда и техника безопасности на цуроках легкой атлетики. | 16 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | | Знать требования инструкций.  Устный опрос | Текущий | |  | |  | |
| 2 | | Спринтерский бег | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест». | | Уметь демонстрировать темп бега | текущий | |  | |  | |
| 3 | |  | | Высокий старт. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий | |  | |  | |
| 4 | |  | | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий | |  | |  | |
| 5 | |  | | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Скоростной бег.до 40 метров.  ОРУ в движении. СУ. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Текущий | |  | |  | |
| 6 | |  | | Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ.  Специальные беговые упражнения.  Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Мальч: «5» - 5,2  «4» - 5,8  «3» - 6,4  Девоч: «5» -5,4  «4» -6,0  «3»-6,6 | |  | |  | |
| 7 | |  | | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | |  | |  | |
| 8 | | метание | | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание | |  | |  | |
| 9 | |  | | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Мальч: «5» - 8,6  «4» - 9,0  «3»- 9,5  Девочки: «5»- 9,1  «4»- 9,5  «3» - 10,0 | |  | |  | |
| 10 | |  | | Метание мяча на дальность, из различных положений |  | комплексный | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий | |  | |  | |
| 11 | |  | | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи. | | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий | |  | |  | |
| 12 | |  | | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | | Уметь демонстрировать технику в целом. | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  27м 22м 18м  Девочки:  «5» «4» «3»  18м 16м 12м | |  | |  | |
| 13 | | прыжки | | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и « | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Мальчики:  «5» «4» «3»  180 145 130  Девочки:  «5» «4» «3»  170 140 125 | |  | |  | |
| 14. | |  | | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Мальчики:  «5» «4» «3»  1250 900 850  Девочки:  «5» «4» «3»  1050 750 650 | |  | |  | |
| 15 | |  | | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега П/И | | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Текущий | |  | |  | |
| 16 | |  | | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ  Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И | | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Мальчики:  «5» «4» «3»  300 260 220  Девочки:  «5» «4» «3»  260 220 180 | |  | |  | |
| 17 | | Кроссовая подготовка | | Развитие выносливости. | 10 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | | Корректировка техники бега | Текущий | |  | |  | |
| 18 | |  | | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий | |  | |  | |
| 19 | |  | | Развитие силовой выносливости. Длительный бег. |  | комплексный | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров | | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий | |  | |  | |
| 20 | |  | | Преодоление препятствий |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | |  | |  | |
| 21 | |  | | Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения |  | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и | | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | |  | |  | |
| 22 | |  | | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 5 минут. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | |  | |  | |
| 23 | |  | | Переменный бег.  Прыжковые упражнения |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | |  | |  | |
| 24 | |  | | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ.  . Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта. | | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | |  | |  | |
| 25 | |  | | Гладкий бег.  Специальные беговые упражнения |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта | | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | |  | |  | |
| 26 | |  | | Длительный бег |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | |  | |  | |
| 27 | | ***Гимнастика*** | | СУ. Основы знаний | 18 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | | Фронтальный опрос | текущий | |  | |  | |
| 28 | |  | | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | |  | |  | |
| 29 | |  | | Акробатические упражнения. Силовая подготовка. |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий | |  | |  | |
| 30 | |  | | Висы. Строевые упражнения |  | комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | |  | |  | |
| 31 | |  | | Висы. Строевые упражнения |  | комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | |  | |  | |
| 32 | |  | | Висы. Строевые упражнения |  | комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | |  | |  | |
| 33 | |  | | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий | |  | |  | |
| 34 | |  | | Упражнения в упорах. |  | комплексный | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | |  | |  | |
| 35 | |  | | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | |  | |  | |
| 36 | |  | | Развитие силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | |  | |  | |
| 37 | |  | | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. | | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | |  | |  | |
| 38 | |  | | Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | |  | |  | |
| 39 | |  | | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | |  | |  | |
| 40 | |  | | Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | Текущий | |  | |  | |
| 41 | |  | | Упражнения на равновесие |  | комплексный | ОРУ, СУ . Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | |  | |  | |
| 42 | |  | | Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | |  | |  | |
| 43 | |  | | Лазание и перелезание. |  | комплексный | ОРУ, СУЛазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. | | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | |  | |  | |
| 44 | |  | | Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. | | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | |  | |  | |
| 45 | | ***Лыжная* подготовка** | | Спуск в низкой стойке | 18 | комплексный | 1. л посадка лыжника и перенос массы телтела в скользящем шаге.   Спуск в низкой стойке.  Подъем «полуелочкой» | | Уметь выполнять перенос массы тела | текущий | |  | |  | |
| 46 | |  | | Скользящий шаг |  | Обучение | 1. мм Обучение остановке маховой   ноги в скользящем шаге. | | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий | |  | |  | |
| 47 | |  | | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге. | | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий | |  | |  | |
| 48 | |  | | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в   1. скользящем шаге. | | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий | |  | |  | |
| 49 | |  | | 1. в п Попеременный 2. двухшажный ход |  | совершенствование | 1. Об совершенствование согласованности движения 2. рук и ног в попеременном 3. двухшажном ходе. | | 1. Ум Уметь согласованно раб тать руками и ногами в попеременном   двухшажном ходе. | текущий | |  | |  | |
| 50 | |  | | Подъем  «полуелочкой» |  | Обучение | 1. ссс Учить согласованности движения ру рук и ног в скользящем шаге и в 2. подъеме «полуелочкой». | | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий | |  | |  | |
| 51 | |  | | Подъем  «полуелочкой». Поворот переступанием. |  | Обучение | 1. Учить согласованности движения ру рук и ног в скользящем шаге и в 2. подъеме «полуелочкой». 3. Отталкивание ногой в повороте   переступанием в движении. | | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий | |  | |  | |
| 52 | |  | | Попеременный  Двухшажный ход |  | 1. ко   Обучение | 1. мм Подседание и быстрое разгибание ногноги при оталкивании в 2. попеременном двухшажном хое. 3. Учет навыков скользящего шага 4. и поворота переступанием с   продвижением вперед. | | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. | текущий | |  | |  | |
| 53 | |  | | Попеременный  Двухшажный ход.  Подъем «лесенкой» |  | Обучение | 1. мм Подседание и быстроераз гибание ноги при оталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе 3. Учет навыков скользящего шага 4. и поворота переступанием с   продвижением вперед. Подъем «лесенкой» | | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.Уметь владеть подъемом «лесенкой» | текущий | |  | |  | |
| 54 | |  | | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе |  | совершенствование | 1. Отталкивание руками в 2. одновременном бесшажном 3. ходе.Постановка палпалок.Порхождение дистанции 2.5 2 км. | | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | текущий | |  | |  | |
| 55 | |  | | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе |  | совершенствование | 1. От отталкивание руками в 2. одновременном бесшажном   ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2.5 км. | | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | Текущий | |  | |  | |
| 56 | |  | | Развитие выносливости |  | совершенствование | 1. Отталкивание ногой в попопеременном двухшажном ходе. 2. Прохождение дистанции 2,5 км. | | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий | |  | |  | |
| 57 | |  | | Развитие выносливости.  Подъем «лесенкой» |  | совершенствование | 1. От отталкивание ногой в поппопеременном двухшажном ход 2. Прохождение дистанции 2,5 км. 3. Учет техники выполнения   подъема «лесенкой» прямо | | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий | |  | |  | |
| 58 | |  | | Попеременный двухшажный ход |  | Обучение | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе | | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий | |  | |  | |
| 59 | |  | | 1. Одновременный двудвухшажный 2. Ход. |  | Обучение | одсподседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в   1. попеременном двухшажном ходходее.   Учить наклону туловища и   1. движению рук в 2. одновременном двухшажном 3. ходе. прохождение дистанции1 км | | Уметь владеть техникой передвижения   1. Од одноновременным дву двухшажным 2. Ходом. | Текущий | |  | |  | |
| 60 | |  | | Попеременный двухшажный,   1. Одновременный дву двухшажный ход |  | совершенствование | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе. 3. Учить наклону туловища и 4. движению рук в 5. одновременном двухшажном 6. ходе. Учет прохождение дистанции 1 км | | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий | |  | |  | |
| 61 | |  | | Поворот переступанием  при спуске |  | совершенствование | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км | | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий | |  | |  | |
| 62 | |  | | Поворот переступанием  при спуске.  Техника выполнения спуска в  основной стойке. |  | совершенствование | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в  Основной стойке. | | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | Текущий | |  | |  | |
| 63 | | ***Подвижные игры с элементами*** ***баскетбола*** | | Стойки и передвижения | 18 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений . | текущий | |  | |  | |
| 64 | |  | | Стойки и передвижения, остановки. |  | совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | |  | |  | |
| 65 | |  | | Стойки и передвижения, повороты,остановки. |  | совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | |  | |  | |
| 66 | |  | | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану». | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | |  | |  | |
| 67 | |  | | Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | |  | |  | |
| 68 | |  | | Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения |  | совершенствование | Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану». | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | |  | |  | |
| 69 | |  | | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; вПодвижная игра «Не давай мяч водящему». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | |  | |  | |
| 70 | |  | | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | |  | |  | |
| 71 | |  | | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | |  | |  | |
| 72 | |  | | Бросок мяча |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; Подвижная игра «Борьба за мяч». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | |  | |  | |
| 73 | |  | | Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча. |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с местаПодвижная игра «Борьба за мяч». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | |  | |  | |
| 74 | |  | | Бросок мяча в движении |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | |  | |  | |
| 75 | |  | | Развитие ловкости |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. П/И « Борьба за мяч». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | |  | |  | |
| 76 | |  | | Развитие ловкости  Специальные беговые упражнения. |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.. П/И « Борьба за мяч». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | |  | |  | |
| 77 | |  | | Развитие ловкости.  Приемы ловли и передачи мяча. |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/И « Борьба за мяч». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | |  | |  | |
| 78 | |  | | Игровые задания |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | |  | |  | |
| 79 | |  | | Игровые задания  Развитие координационных способностей. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | |  | |  | |
| 80 | |  | | Игровые задания с передачей мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | |  | |  | |
| 81 | |  | | Переменный бег, прыжки и многоскоки. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий | |  | |  | |
| 82 | |  | | Длительный бег |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | |  | |  | |
| 83 | |  | | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров | | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий | |  | |  | |
| 84 | |  | | Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров | | Тестирование бега на 1000 метров. | Текущий | |  | |  | |
| 85 | |  | | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Мальчики:  «5» «4» «3»  1250 900 850  Девочки:  «5» «4» «3»  1050 750 650 | |  | |  | |
| 86 | | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег | | Развитие скоростных способностей. | 17 | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест». | | Уметь демонстрировать темп бега | текущий | |  | |  | |
| 87 | |  | | Высокий старт |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое место». | | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий | |  | |  | |
| 88 | |  | | Высокий старт Стартовый разгон |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Текущий | |  | |  | |
| 89 | |  | | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий | |  | |  | |
| 90 | |  | | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Мальч: «5» - 5,2  «4» - 5,8  «3» - 6,4  Девоч: «5» -5,4  «4» -6,0  «3»-6,6 | |  | |  | |
| 91 | |  | | Развитие скоростных способностей.Силовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( мальч) от скамейки (дев) | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий | |  | |  | |
| 92 | |  | | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | |  | |  | |
| 93 | | метание | | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание | |  | |  | |
| 94 | |  | | Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообр прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий | |  | |  | |
| 95 | |  | | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий | |  | |  | |
| 96 | |  | | Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Мальч: «5» - 8,6  «4» - 9,0  «3»- 9,5  Девоч: «5»- 9,1  «4»- 9,5  «3» - 10,0 | |  | |  | |
| 97 | |  | | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий | |  | |  | |
| 98 | |  | | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | | Уметь демонстрировать технику в целом. | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  27м 22м 18м  Девочки:  «5» «4» «3»  18м 16м 12м | |  | |  | |
| 99 | | прыжки | | Развитие силовых способностей и прыгучести | . | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Текущий | |  | |  | |
| 100 | |  | | Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения. |  | совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Мальчики:  «5» «4» «3»  180 145 130  Девочки:  «5» «4» «3»  170 140 125 | |  | |  | |
| 101 | |  | | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении.. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | Текущий | |  | |  | |
| 102 | |  | | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения |  | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | Текущий | |  | |  | |
| 103 |  | | Развитие силовых способностей . Специальные беговые упражнения | |  | совершенствование | . Специальные беговые упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( мальч) от скамейки (дев) | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | | Текущий | |  | |  |
| 104 |  | | Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. | |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | | Текущий | |  | |  |
| 105 |  | | Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | | Текущий | |  | |  |