

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Управление образования Орджоникидзевского района

МБОУ "Приисковая СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

Протокол № 01

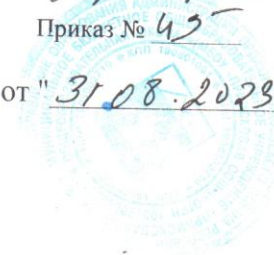
от "31.08.2023" г.

УТВЕРЖДАЮ

директор

Приказ № 45

от "31.08.2023" г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 797917)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хотькин Сергей Петрович
учитель физической культуры

с. Приисковое 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу физической культуре в 1-4 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413; примерной программы основного общего образования; авторской программы по физической культуре 1-4 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2013г.

Программа начального общего образования по курсу «Физическая культура» определяет содержание и организацию учебного 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 её влиянии на развитие человека.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Приискская СОШ» на предмет «Физическая культура» в начальной школе отведено 3 часа в неделю для 1-4 классов. 99 часов – 1 класс (33 уч. недели), 102 часа – 2-4 классы (34 уч. недели).

ЦЕЛЬЮ обучения физической культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Программа реализуется при использовании учебно – методического комплекта:

1. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма Издательство АСТ», 2013.

3. Лях, В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.

4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2015. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

5. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2014.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов;
- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарём.

Универсальные учебные действия

Познавательные:

Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения

поставленных задач; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу» контролируют процесс и результат действия; ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.

Регулятивные:

Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; оценивают правильность выполнения действия; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.

Коммуникативные:

Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; формулируют ответы на вопросы; контролируют действия партнёра.

Личностные:

Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации; понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности; раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы; ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.

В результате обучения учащиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и

бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

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 учётом индивидуальных способностей учащихся, с учётом местных особенностей работы школы.

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

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменение величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол

и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте на лево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по пластуны; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперёд ноги».

Лёгкая атлетика.

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгиванием на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

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

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена места».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «Замной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: Приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведением заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях, лёжа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых упражнений в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физ. культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры	18
5	Кроссовая подготовка	21
6	Вариативная – подвижные игры (на основе баскетбола)	21
Количество часов в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физ. культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18
5	Кроссовая подготовка	21
6	Вариативная – подвижные игры (на основе баскетбола)	24
Количество часов в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физ. культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	12
7	Вариативная – подвижные игры (на основе баскетбола)	17
Количество часов в неделю		3

Количество учебных недель	34
Итого	102

Распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физ. культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	12
7	Вариативная – подвижные игры (на основе баскетбола)	17
Количество часов в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ В ДАННЫХ КЛАССАХ

1-4 классы разделены на классы комплекты: в 1-2 классе-комплекте обучается 5 детей, из них 1 девочка и 4 мальчика. По способностям дети имеют средний уровень физической подготовки. Ребята стараются выполнять все физические упражнения.

В 3-4 классе-комплекте обучается 10 детей, из них 8 девочек и 2 мальчика. Учащиеся данного класса имеет хорошую физическую подготовку. Стараются выполнять все физические упражнения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 - 2 КЛАСС-КОМПЛЕКТ 3 часа

№ урока	Тема урока		Дата по плану	Дата по факту
	I класс	II класс		
Лёгкая атлетика: Ходьба и бег (5ч)				
Комплекс I				
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/И «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. <i>Инструктаж по ТБ</i>	I 5.09.	
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. П/И «вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	7.09.	
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. П/И «гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Челночный бег 3x10м	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей	8.09.	
4.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. П/И «гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	12.09.	
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/И «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. 30м с высокого старта с опорой на руку	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. 30м	14.09.	
Прыжки (3ч)				
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/И «Зайцы в огороде». <i>Инструктаж по ТБ</i>	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	15.09.	
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/И «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	19.09.	
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. П/И «Лисы и куры»	Прыжок с высоты 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробышки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки в длину с места	21.09.	
Метание (3ч)-2класс. Броски малого мяча (3ч)-1класс				
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/И «к своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2x2 м с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. П/И «Защита укрепления». <i>Инструктаж по ТБ</i>	22.09.	
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/И «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание рук в висе лежа	Метание малого мяча в вертикальную цель 2x2 м с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. П/И «Защита укрепления». Сгибание рук в висе лежа	26.09.	
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель 2x2 м с	28.09.	

	метания на заданное расстояние. П/И «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
Кроссовая подготовка: Бег (14ч)				
12.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». <i>Инструктаж по ТБ</i>	29.09.	
13.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». <i>Инструктаж по ТБ</i>	3.10.	
14.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	5.10.	
15.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	6.10.	
16.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	10.10.	
17.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	12.10.	
18.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой».	13.10.	
19.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой».	17.10.	
20.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	19.10.	
21.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	20.10.	
22.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/И «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. Бег 1000м	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь». Бег 1000	24.10.	
23.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	26.10.	
24.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование: бег – 70 м, ходьба – 80 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	27.10.	

		«Команда быстроногих».		
25.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование: бег – 70 м, ходьба – 80 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	II 7.11.	
Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения (6ч) <i>Комплекс 2</i>				
26.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. П/И «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. П/И «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	9.11.	
27.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. П/И «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. П/И «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	10.11.	
28.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. П/И «Фигуры». Развитие координационных способностей.	14.11.	
29.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. П/И «Фигуры». Развитие координационных способностей.	16.11.	
30.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. П/И «Фигуры». Развитие координационных способностей.	17.11.	
31.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. П/И «Фигуры». Развитие координационных способностей.	21.11.	
Висы. Строевые упражнения (6ч)-2класс. Равновесие. Строевые упражнения (6ч)-1 класс				
32.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	23.11.	
33.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	24.11.	
34.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	28.11.	
35.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе	30.11.	

	марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей		
36.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	1.12.	
37.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	5.12.	
Опорный прыжок. Лазание (6ч)				
38.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание ч/з коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	7.12.	
39.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание ч/з коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	8.12.	
40.	Лазание по канату, ОРУ в движении. Перелазание ч/з коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	12.12.	
41.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание ч/з горку матов. ОРУ в движении. Перелазание ч/з коня. Игра «светофор». Развитие силовых способностей	Перешагивание ч/з набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание ч/з коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	14.12.	
42.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание ч/з горку матов. ОРУ в движении. Перелазание ч/з коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Перешагивание ч/з набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание ч/з коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	15.12.	
43.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание ч/з горку матов. ОРУ в движении. Перелазание ч/з коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Перешагивание ч/з набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание ч/з коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	19.12.	
Подвижные игры (18ч)				
Комплекс 3				
44.	ОРУ. Игры «К своим Флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	21.12.	
45.	ОРУ. Игры «К своим Флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	22.12.	

46.	ОРУ. Игры «Класс смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	26.12.	
47.	ОРУ. Игры «Класс смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	28.12.	
48.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	29.12.	
49.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	III 9.01.	
50.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Прыжки с полосками», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	11.01.	
51.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Прыжки с полосками», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	12.01.	
52.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	16.01.	
53.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	18.01.	
54.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробышки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	19.01.	
55.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробышки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	23.01.	
56.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	25.01.	
57.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	26.01.	
58.	ОРУ в движении. Игры Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	30.01.	
59.	ОРУ в движении. Игры Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1.02.	
60.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2.02.	
61.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	6.02.	
Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)-2 класс; (21ч)-1 класс				
62.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	8.02.	
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	9.02.	
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных	13.02.	

77.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта» Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	19.03.	
78.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	21.03.	
79.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	22.03.	
80.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему» Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	IV 4.04.	
81.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему» Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	5.04.	
82.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	9.04.	
83.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	11.04.	
84.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении.	12.04.	
85.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	16.04.	
Кроссовая подготовка: Бег (7ч) Комплекс 4				
86.	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/И «Пятнашки». Развитие выносливости	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». <i>Инструктаж по ТБ</i>	18.04.	
87.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/И «Пятнашки». Развитие выносливости	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	19.04.	
88.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/И «Октябрята». Развитие выносливости	Равномерный бег 5-6 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	23.04.	

89.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/И «Октябрята». Развитие выносливости	Равномерный бег 5-6 мин. ОРУ. Чередование: бег – 50 м, ходьба – 100 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	25.04.	
90.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/И «Два мороза». Развитие выносливости	Равномерный бег 7-8 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	26.04.	
91.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/И «Два мороза». Развитие выносливости	Равномерный бег 7-8 мин. ОРУ. Чередование: бег – 60 м, ходьба – 90 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. «Два мороза». 1000м	30.04.	
92.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/И «Третий лишний». Развитие выносливости	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование: бег – 70 м, ходьба – 80 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	7.05.	
Лёгкая атлетика: Ходьба и бег (4ч)				
93.	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. П/И «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных и координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	14.05.	
94.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. П/И «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10м	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	16.05.	
95.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м. ОРУ. П/И «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	17.05.	
96.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м. ОРУ. П/И «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. 30м с высокого старта с опорой на руку	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	21.05.	
Прыжки (3ч)				
97.	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. П/И «Парашютисты»	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	23.05.	
98.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/И «Кузнечики»	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжок с места	24.05.	
99.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/И «Прыжок за прыжком». Прыжки в длину с места.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	28.05.	
Метание мяча (3ч)				
100.	Метание малого мяча в цель 2х2 с 3-4 метров. ОРУ. П/И «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. П/И «Кто дальше бросит». <i>Инструктаж по ТБ</i>	30.05.	
101.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. П/И «Защита	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м с расстояния 4-5 м.	30.05.	

	укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. П/И «Кто дальше бросит». Сгибание рук в висе лежа		
102.	Метание малого мяча в цель 2х2 с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/И «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	31.05.	

