

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

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

Распределение программного материала

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний о физической культуре – 16 ч.	4ч	4ч	4ч	4ч
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 56 ч.	14ч	14ч	14ч	14ч
Спортивно-оздоровительная деятельность – 336 ч.	75ч	75ч	93ч	93ч
гимнастика с основами акробатики – 72 ч.	18ч	18ч	18ч	18ч
лёгкая атлетика – 60 ч.	15ч	15ч	15ч	15ч
гимнастика с основами лыжная и (или) конькобежная подготовка – 60 ч.	15ч	15ч	15ч	15ч
плавание – 36 ч.	9ч	9ч	9ч	9ч
туристическая подготовка – 36 ч.	18ч	18ч	18ч	18ч
подвижные и спортивные игры – 72 ч.				

Основы знаний о физической культуре

Понятие о физической культуре (8 ч.). Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры (4 ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4 ч.). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельные занятия (16 ч.). Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Оздоровительные формы занятий (16 ч.). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (8 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (8 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Профилактика травматизма (8 ч.). Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (72 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (60 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в паре с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная и (или) конькобежная подготовка (60 ч.).

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1–2 км.

Обучение стойке и равновесию на коньках, техническим приёмам передвижения на коньках. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на коньках. Прохождение дистанций 60 м, 100 м, 200 м, 300 м.

Плавание (36 ч.). Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Туристическая подготовка (36 ч.). Подготовка и тактика туристического похода. Сбор рюкзака и установка палатки. Организация бивака. Работа с компасом, движение по маршруту. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

Подвижные и спортивные игры (72 ч.). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

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

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих

упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, 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; лазание 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 стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

РАБОТА ПО УЧЕБНИКАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение знаний о физической культуре **позволит ученикам самостоятельно:**

– определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- пересказывать тексты по истории физической культуры;
- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- характеризовать показатели физического развития;
- характеризовать показатели физической подготовки;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- моделировать комплексы упражнений с учётом их цели – на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;
- измерять показатели развития физических качеств;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;
- описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

III. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности (на учебный год)

3 КЛАСС (102 ч.)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС		Вид контроля
					уметь	знать	
1	2	3	4	5	6		7
1.	1 четверть Легкая атлетика (11 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Фронтальный опрос
		Разновидности ходьбы и бега.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме	
2							

						физических упражнений.	
3		Разновидности ходьбы и бега.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
4		Бег на скорость 30м.	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	текущий
5		Бег на скорость 30м.	учетный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	

6		Техника прыжка (в длину, разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Знать технику выполнения прыжка	текущий
7		Техника прыжка (в длину, разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий
8		Прыжок в длину способом согнув ноги.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий

9		Метание теннисного мяча на дальность	изучение нового материала	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
10		Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
11		Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
12	Кроссовая подготовка (11 часов)	Равномерный бег 5 мин	комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий

13		Равномерный бег 6 минут	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	
14		Равномерный бег 6 мин	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
15		Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий
16		Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий
17		Равномерный бег 8 мин	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
18		Равномерный бег 8 мин	комплексный	Равномерный бег 8 мин.	Уметь бегать в	Знать о способах	текущий

		бег 8 мин		Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	
19		Равномерный бег 9 мин	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
20		Равномерный бег 9 мин	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
21		Равномерный бег 10 мин	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
22		Кросс 1 км по пересеченной местности.	учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Без учета времени
23	Гимнастика (5 часов)	Техника безопасности на занятиях	Изучение нового	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики.	Уметь регулировать	Знать технику безопасности на занятиях	фронтальный опрос

		гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	материала	Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	гимнастики.	
24		Техника акробатических упражнений.	Комплексный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	текущий
25		Техника акробатических упражнений.		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и пережатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	текущий
26		Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	учетный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений
27		Ходьба по бревну на носках.	комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Знать терминологию разучиваемых упражнений	текущий

					раздельно и в комбинации		
28	II четверть Гимнастика (7 ч)	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	текущий
29		Висы и упоры. Строевые упражнения.	комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать технику выполнения висов и упоров.	текущий
30		Висы и упоры (оценка техники).	учетный	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Знать технику выполнения висов и упоров.	Оценка техники выполнения висов и упоров.

				гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.			
31		Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).	учетный	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Знать технику выполнения висов и упоров.	Подтягивание в висе (на результат).
32		Прыжки через скакалку	Изучение нового материала	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	текущий
33		Прыжки через скакалку	комплексный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с	Уметь Выполнять прыжки через скакалку		текущий

				поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.			
34		Прыжки через скакалку	Учетный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Уметь выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	предварительный
35	Подвижные игры (14ч)	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	Изучение нового материала	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр.	текущий
36		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

37		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
38		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
39		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
40		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
41		Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

42		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
43		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	комплексный	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
44		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	комплексны	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
45		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
46		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
47		Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	комплексный	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

48		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
49	III четверть Подвижные игры (11 ч)	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	комплексный	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
50		Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
51		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	комплексный	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

52		Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
53		Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	комплексный	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...». Развитие быстроты, ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
54		Игры: «Пустое место», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
55		Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	комплексный	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыки в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
56		Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	комплексный	ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

57		Игры: «По местам», «Перестрелка».	комплексный	ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
58		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
59		Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
60	Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)	Передача двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
61		Передача двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации,	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий

				быстроты.	процессе подвижных игр.		
62		Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
63		Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
64		Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий

					подвижных игр;		
65		Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
66		Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
67		Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий

					игр;		
68		Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
69		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
70		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий

					игр;		
71		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Знать правила подвижных игр	текущий
72		Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей		Знать правила подвижных игр	текущий
73		Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	комплексный	ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	текущий
74		Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	комплексный	ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий

75		Игра «Перестрелка». Эстафета.	комплексный	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий
76		Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини – баскетбола	текущий
77		Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».	комплексный	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировки в пространстве.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий
78		Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	комплексный	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол.	Знать правила подвижных игр	текущий
79	IV четверть Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч)	Мини-баскетбол.	комплексный	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини – баскетбола	текущий
80		Мини-баскетбол.		ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила подвижных игр	текущий

81	Кроссовая подготовка (10ч)	Бег по пересеченной местности	комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
82		Бег по пересеченной местности	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
83		Равномерный бег 6 мин.	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
84		Равномерный бег 7 мин.	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
85		Равномерный бег 8 мин.	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий

86		Равномерный бег 9 мин.	комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
87		Равномерный бег 9 мин.	комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
88		Равномерный бег 10 мин.	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
89		Равномерный бег 10 мин.	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
90		Кросс 1 км	учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий

91	Легкая атлетика (12 ч)	Виды ходьбы и бега.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
92		Спринтерский бег.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
93		Спринтерский бег.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Текущий

94	Спринтерский бег	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
95	Бег на результат 30, 60 м	учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	предварительный
96	Техника прыжков	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
97	Техника прыжков	комплексный	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках,	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной	текущий

				Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	правильно приземляться	техники их выполнения.	
98		Техника прыжков	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
99		Прыжок в длину с места.	учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	
100		Метание мяча на дальность	комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий

101		Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
102		Метание мяча на дальность	учетный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	предварительный

4 КЛАС (102 часа)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС		Вид контроля
					уметь	знать	
1	2	3	4	5	6		7
1.	1 четверть Легкая атлетика (11 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Фронтальный опрос
		Разновидности ходьбы и бега.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических	

						упражнений.	
3		Разновидности ходьбы и бега.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
4		Бег на скорость 30, 60 м.	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	текущий
5		Бег на скорость 30, 60 м.	учетный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	

6		Техника прыжка (в длину, разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Знать технику выполнения прыжка	текущий
7		Техника прыжка (в длину, разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий
8		Прыжок в длину способом согнув ноги.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий

9		Метание теннисного мяча на дальность	изучение нового материала	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
10		Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
11		Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
12	Кроссовая подготовка (11 часов)	Равномерный бег 5 мин	комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий

13		Равномерный бег 6 минут	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	
14		Равномерный бег 6 мин	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
15		Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий
16		Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий
17		Равномерный бег 8 мин	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
18		Равномерный бег 8 мин	комплексный	Равномерный бег 8 мин.	Уметь бегать в	Знать о способах	текущий

		бег 8 мин		Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	
19		Равномерный бег 9 мин	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
20		Равномерный бег 9 мин	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
21		Равномерный бег 10 мин	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
22		Кросс 1 км по пересеченной местности.	учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Без учета времени
23	Гимнастика (5 часов)	Техника безопасности на занятиях	Изучение нового	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики.	Уметь регулировать	Знать технику безопасности на занятиях	фронтальный опрос

		гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	материала	Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	гимнастики.	
24		Техника акробатических упражнений.	Комплексный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	текущий
25		Техника акробатических упражнений.		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекаатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	текущий
26		Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	учетный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений
27		Ходьба по бревну на носках.	комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Знать терминологию разучиваемых упражнений	текущий

				изменилось?»	раздельно и в комбинации		
28	II четверть Гимнастика (7 ч)	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	текущий
29		Висы и упоры. Строевые упражнения.	комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать технику выполнения висов и упоров.	текущий
30		Висы и упоры (оценка техники).	учетный	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Знать технику выполнения висов и упоров.	Оценка техники выполнения висов и упоров.

				гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.			
31		Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).	учетный	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Знать технику выполнения висов и упоров.	Подтягивание в висе (на результат).
32		Прыжки через скакалку	Изучение нового материала	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	текущий
33		Прыжки через скакалку	комплексный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с	Уметь Выполнять прыжки через скакалку		текущий

				поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.			
34		Прыжки через скакалку	Учетный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Уметь выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	предварительный
35	Подвижные игры (14ч)	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	Изучение нового материала	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр.	текущий
36		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

37		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
38		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
39		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
40		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
41		Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

42		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
43		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	комплексный	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
44		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	комплексны	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
45		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
46		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
47		Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	комплексный	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

48		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
49	III четверть Подвижные игры (11 ч)	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	комплексный	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
50		Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
51		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	комплексный	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

52		Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоросто силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
53		Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	комплексный	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...». Развитие быстроты, ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
54		Игры: «Пустое место», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
55		Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	комплексный	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
56		Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	комплексный	ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

57		Игры: «По местам», «Перестрелка».	комплексный	ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
58		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
59		Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
60	Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)	Передача двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
61		Передача двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации,	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий

				быстроты.	процессе подвижных игр.		
62		Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
63		Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
64		Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий

					подвижных игр;		
65		Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
66		Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
67		Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий

					игр;		
68		Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
69		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
70		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий

					игр;		
71		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Знать правила подвижных игр	текущий
72		Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей		Знать правила подвижных игр	текущий
73		Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	комплексный	ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	текущий
74		Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	комплексный	ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий

75		Игра «Перестрелка». Эстафета.	комплексный	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий
76		Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини – баскетбола	текущий
77		Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».	комплексный	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий
78		Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	комплексный	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол.	Знать правила подвижных игр	текущий
79	IV четверть Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч)	Мини-баскетбол.	комплексный	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини – баскетбола	текущий
80		Мини-баскетбол.		ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила подвижных игр	текущий

81	Кроссовая подготовка (10ч)	Бег по пересеченной местности	комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
82		Бег по пересеченной местности	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
83		Равномерный бег 6 мин.	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
84		Равномерный бег 7 мин.	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
85		Равномерный бег 8 мин.	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий

86		Равномерный бег 9 мин.	комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
87		Равномерный бег 9 мин.	комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
88		Равномерный бег 10 мин.	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
89		Равномерный бег 10 мин.	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		текущий
90		Кросс 1 км	учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий

91	Легкая атлетика (12 ч)	Виды ходьбы и бега.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
92		Спринтерский бег.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
93		Спринтерский бег.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Текущий

				в процессе выполнения физических упражнений	максимальной скоростью 60 м		
94		Спринтерский бег	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
95		Бег на результат 30, 60 м	учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	предварительный
96		Техника прыжков	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий

97		Техника прыжков	комплексный	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
98		Техника прыжков	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
99		Прыжок в длину с места.	учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	

100	Метание мяча на дальность	комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
101	Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
102	Метание мяча на дальность	учетный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	предварительный

