МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 10 п. Раздольное Надеждинского района" Приморского края

МБОУ СОШ № 10

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____
(Лаврентюк Т.В.)

Приказ № 42
от «01» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-3 классов начального общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Попиль Андрей Леонидович
учитель физической культуры и ОБЖ

п. Раздольное

2022

-

Рабочая программа

по физической культуре

1-4 классы ФГОС

Рабочая программа разработана на основе федерального Государственного образовательного стандарта, на основании образовательной программы МБОУ СОШ № 10 п. Раздольное и в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области физической культуры, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009г (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 29.12.20014 № 1643) «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» и планируемых результатов освоения ООП НОО.

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов» доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата педагогических наук А.А.Зданевича (издательство «Просвещение». Москва. 2015 г.).

«Физическая культура. 1-4 классы: комплексной программы физического воспитания учащихся. ФГОС.» В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. - (издательство «Учитель».Волгоград. 2015г.).

Согласно базисному учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах выделяется **414 часов (3 часа в неделю):**

в 1 классе —99ч, во 2 классе — 105ч, в 3 классе— 105ч, в 4 классе— 105ч.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Разделы «Плавание», «Коньки» и «Лыжная подготовка» не проводятся из-за климатических условий и отсутствия базы. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учѐтом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 1–4 классов.

Планируемые результаты. Знания о физической культуре

Ученик научится:

-

•рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

•характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

•определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

•руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

•руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

•характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

•характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

•определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Ученик научится:

•использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

•составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

•классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

•самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

•тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

•взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

•вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

•проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование.

Ученик научится:

-

•выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

•выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

•выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

•выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

•преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

•осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

•выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 к л а с с

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата
I четверть. Легкая атлетика (11 ч)							
1	Ходьба и бег (3 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	***Знать*** правила ТБ. ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс ск-тью *(до 30 м)*	Текущий	Комплекс 1	
2		Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м)*. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	***Знать*** понятие «короткая дистанция».***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Комплекс 1	
3		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(30 м)*. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скорости.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 30 м)*	Текущий	Комплекс 1	
4	Прыжки (1 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму.	Текущий	Комплекс 1	
5	Бег по пересеченной местности (2 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*	Текущий	Комплекс 1	
6		Комплексный					
7	Тестирование (4 ч).	Учетный	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	***Уметь:*** бегать с макс. скоростью	По нормат	Комплекс 1	

-

8		Учетный	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	***Уметь:*** бегать с изменением направ.	По нормат	Комплекс 1	
9		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину.	По нормат	Комплекс 1	
10		Учетный	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища.	***Уметь:*** совершать силовые упражнения.	По нормат	Комплекс 1	
11	Бросок малого мяча (2 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	
12		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	
13	Бег по пересеченной местности (2 ч)	Комплексный	Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие «здоровье»	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*	Текущий	Комплекс 1	
14		Комплексный					
15	Скипинг (2ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 1	
16		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормат	Комплекс 1	
II четверть. Гимнастика (13 ч)							
17	Акробатика. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ. Название основных	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2	

-

18		Комплексный	гимнастических снарядов		Текущий	Комплекс 2	
19		Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координации.	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
20		Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра.	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
21	Равновесие. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Стойка на носках и ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2	
22		Комплексный					
23		Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на скамейке.	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2	
24		Совершен-ствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,		Текущий	Комплекс 2	
			стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
25	Урок- игра		Игры с элементами акробатики и равновесиями	***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения и в равновесии	Текущий	Комплекс 2	
26	Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
27		Комплексный					

-

28		Комплексный	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
29		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
30		Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
31	Скипинг (2ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 1	
32		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормат		
IIIчетверть. Подвижные игры (6 ч)							
33	Подвижные игры (6 ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
34		Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
35		Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
36		Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
37		Совершен-	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка	***Уметь:*** играть в подвижные	Текущий	Компле	

-

		ствования	картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	игры с бегом, прыжками, метанием		кс 3	
38		Комплексный					
Подвижные игры на основе спортивных игр (12 ч)							
39	Подвижные игры на основе спортивных игр (12 ч)	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	
40		Совершенствования					
41		Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	
42		Комплексный					
43		Совершенствования	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3	
44		Комплексный					
45		Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координации.	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3	
46		Комплексный					
47		Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	
48		Комплексный					
49		Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля	***Уметь:*** владеть мячом	Текущий	Компле	

-

50		Комплексный	и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	*(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		кс 3	
51	Скипинг (2ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Компле кс 1	
52		Учетный	Скипинг на выносливость.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе.	По нормат	Компле кс 1	
IV четверть. Легкая атлетика (16 ч)							
53	Прыжки (5 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с места на зону для приземления. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Правила ТБ.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на зону для приземления на две ноги	Текущий	Компле кс 4	
54		Комплексный	Прыжок ввысоту с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игры.	***Уметь:*** приземляться на зону для приземления на две ноги	Текущий	Компле кс 4	
55		Комплексный	Прыжок в высоту с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через натянутую веревку.	***Уметь:*** правильно преодолевать невысокие препятствия прыжком.	Текущий	Компле кс 4	
56		Урок- игра	Урок- соревнование по прыжкам в высоту.	***Уметь:*** правильно преодолевать препятствия прыжком.	Текущий	Компле кс 4	
57	Бег по пересеченной мест- ности (4 ч)	Комплексный	Равномерный бег *(3-8 мин)*. Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игры «Пятнашки», «Октябрята», «Третий лишний», «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*	Текущий	Компле кс 4	
58-61		Комплексный					
62	Урок- игра	Совершен- ствования	ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие способностей	***Уметь:*** играть в игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компле кс 3	
63	Тестирование	Учетный	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	***Уметь:*** бегать с макс. скоростью	По нормат	Компле	

-

	(5 ч).					кс 1	
64		Учетный	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	***Уметь:*** бегать с изменением направ.	По нормат	Компле кс 1	
65		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину.	По нормат	Компле кс 1	
66		Учетный	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища.	***Уметь:*** совершать силовые упражнения.	По нормат	Компле кс 1	
67	Ходьба и бег (2 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м)*. ОРУ. Развитие скоростных способностей	***Знать*** правила ТБ. ***Уметь:*** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью *(до 60 м)*	Текущий	Компле кс 4	
68		Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м)*. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*	Текущий	Компле кс 4	
69	Урок- игра	Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компле кс 3	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2-е классы

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата
I четверть. Легкая атлетика (11 ч)							
1	Ходьба	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.	***Знать*** правила ТБ.	Текущий	Компле	

-

	и бег (5 ч)		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 30 м)*		кс 1	
2		Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м)*. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	***Знать*** понятие «короткая дистанция».***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Комплекс 1	
3		Комбинированный	Понятие «короткая дистанция»	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(до 30 м, до 60 м)*	Текущий	Комплекс 1	
4		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(60 м)*. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скорости.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*	Текущий	Комплекс 1	
5	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму.	Текущий	Комплекс 1	
6		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Комплекс 1	
7		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплекс 1	
8	Бег по пересеченной местности (4 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*	Текущий	Комплекс 1	
9		Комплексный					
10		Комплексный	Равномерный бег *(4 мин)*. Чередование	***Уметь:*** бегать в равномерном	Текущий	Компле	

-

			ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. ОРУ. Развитие выносливости	темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*		кс 1	
11	Тестирование (4 ч).	Учетный	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	***Уметь:*** бегать с макс. скоростью	По нормат	Компле кс 1	
12		Учетный	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	***Уметь:*** бегать с изменением направ.	По нормат	Компле кс 1	
13		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину.	По нормат	Компле кс 1	
14		Учетный	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища.	***Уметь:*** совершать силовые упражнения.	По нормат	Компле кс 1	
15	Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Компле кс 1	
16		Комбинирован ный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Компле кс 1	
17		Комбинирован ный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Компле кс 1	
28	Бег по пересеченной местности (5 ч)	Комплексный	Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие «здоровье»	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*	Текущий	Компле кс 1	
19		Комплексный					
20		Комплексный					

-

21		Комплексный	Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*	Текущий	Комплекс 1	
22	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 1	
23		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормат	Комплекс 1	
24		Учетный	Скипинг на выносливость.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе.	По нормат	Комплекс 1	
II четверть. Гимнастика (18 ч)							
25	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2	
26		Комплексный			Текущий	Комплекс 2	
27	Урок- игра		Игры с элементами акробатики	***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения	Текущий	Комплекс 2	
28		Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координации.	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
29		Комплексный					
30		Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра.	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
31		Комплексный					
32	Урок- игра		Игры с элементами акробатики и равновесиями	***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения и в	Текущий	Комплекс 2	

-

				равновесии			
33	Равновесие. Строевые упражнения (8 ч)	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Стойка на носках и ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2	
34		Комплексный					
35		Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на скамейке.	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2	
36-39		Совершен-ствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,		Текущий	Комплекс 2	
			стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
40	Урок- игра		Игры с элементами акробатики и равновесиями	***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения и в равновесии	Текущий	Комплекс 2	
41	Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
42		Комплексный					
43		Комплексный	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
44		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	

-

45		Комплексный	Подтягивания лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
46	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 1	
47		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормат		
48		Учетный	Скипинг на выносливость.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе.	По нормат	Комплекс 1	
IIIчетверть. Подвижные игры (10 ч)							
49	Подвижные игры (13 ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
50		Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
51		Совершен-ствования					
52		Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
53		Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
54		Совершен-ствования					
55		Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
56		Совершен-ствования					

-

57		Совершен-ствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
58		Комплексный					
59		Совершен-ствования	ОРУ. «Птица в клетке». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
60		Совершен-ствования			Текущий	Комплекс 3	
61		Комплексный	ОРУ. Игры и эстафеты.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	
Подвижные игры на основе спортивных игр (14 ч)							
62	Подвижные игры на основе спортивных игр (17 ч)	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способ-ностей. Правила ТБ.	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	
63		Совершен-ствования					
64		Совершен-ствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	
65		Комплексный					
66		Совершен-ствования	Бросок мяча снизу в движении. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	
67		Комплексный					
68		Совершен-ствования	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3	
69		Комплексный					

-

70		Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу в движении. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координации.	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3	
71		Комплексный					
72		Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	
73		Комплексный					
74		Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	
75		Комплексный					
76		Комплексный	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Развитие ловкости.	***Уметь:*** владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	
77		Комплексный			Текущий	Комплекс 3	
78		Комплексный	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Развитие ловкости. Игра «Мяч в корзину».	***Уметь:*** владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	
79	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 1	
80		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормат	Комплекс 1	
81		Учетный	Скипинг на выносливость.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе.	По нормат	Комплекс 1	
IV четверть. Легкая атлетика (27 ч)							
82	Прыжки	Изучение	Прыжок в высоту с места на зону для	***Уметь:*** правильно выполнять	Текущий	Компле	

-

	(5 ч)	нового материала	приземления. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Правила ТБ.	основные движения в прыжках; приземляться на зону для приземления на две ноги		кс 4	
83		Комплексный	Прыжок в высоту с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игры.	***Уметь:*** приземляться на зону для приземления на две ноги	Текущий	Компле кс 4	
84		Комплексный	Прыжок в высоту с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на зону для приземления на две ноги	Текущий	Компле кс 4	
85		Комплексный	Прыжок в высоту с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через натянутую веревку.	***Уметь:*** правильно преодолевать невысокие препятствия прыжком.	Текущий	Компле кс 4	
86		Урок- игра	Урок- соревнование по прыжкам в высоту.	***Уметь:*** правильно преодолевать препятствия прыжком.	Текущий	Компле кс 4	
87	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Равномерный бег *(3-8 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игры «Пятнашки», «Октябрята», «Третий лишний», «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*	Текущий	Компле кс 4	
88-94		Комплексный					
95	Урок- игра	Совершен-ствования	ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие способностей.	***Уметь:*** играть в игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компле кс 3	
96	Тестирование (5 ч).	Учетный	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	***Уметь:*** бегать с макс. скоростью	По нормат	Компле кс 1	
97		Учетный	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	***Уметь:*** бегать с изменением направ.	По нормат	Компле кс 1	
98		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину.	По нормат	Компле кс 1	
99		Учетный	Развитие силовых качеств. Подтягивание	***Уметь:*** совершать силовые	По нормат	Компле	

-

			на перекладине, поднимание туловища.	упражнения.		кс 1	
100		Учетный	Развитие выносливости.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (500 м).	По нормат	Компле кс 1	
101	Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м)*. ОРУ. Развитие скоростных способностей	***Знать*** правила ТБ. ***Уметь:*** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью *(до 60 м)*	Текущий	Компле кс 4	
102		Комплексный					
103		Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м)*. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*	Текущий	Компле кс 4	
104		Комплексный					
105	Урок- игра	Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компле кс 3	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 «А» класс

№ и Дата 3 «А»	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1.	Ходьба и бег (6 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба под счет. Ходьба на носках. Бег. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие выносливости.	***Знать:*** правила ТБ. ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге*)*	Текущий	Компл екс 1
2 .		Изучение нового материала	Ходьба под счет. Бег. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция». Развитие выносливости	***Знать*** понятие «длинная дистанция». ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения.	Текущий	Компл екс 1
3 .		Комбинирован	Основная стойка. Построение в колонну	***Уметь:*** выполнять строевые	Текущий	Компл

-

		ный	по одному. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	команды; правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью		екс 1
4.		Комбинированный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Понятие «эстафета»	***Уметь:*** выполнять строевые команды; правильно выполнять основные движения в ходьбе	Текущий	Комплекс 1
5.		Урок-игра: народные, игры	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
6.	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках	Текущий	Комплекс 1
7.		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с разбега с отталкива-нием одной и приземлением на две ноги. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Комплекс 1
8.		Игры с бегом и прыжками	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 1
9	Тестирование (4 ч).	Учетный	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища.	***Уметь:*** бегать с макс. скоростью; совершать силовые упражнения.	По нормат.	Комплекс 1
10		Учетный	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	***Уметь:*** бегать с изменением направ.	По нормат.	Комплекс 1
11		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину.	По нормат.	Комплекс 1
12		Учетный	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе	По нормат.	Комплекс 1
13	Бег по пересеченной	Изучение нового	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег *(3 мин)*.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо	Текущий	Комплекс 1

-

	местности (6 ч).	материала	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	пересеченной местности *(до 1 км)*		
14		Комплексный				
15		Комплексный				
16		Урок- игра	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий	Комплекс 3
17		Комплексный	Тестирование физических способностей. Понятие «здоровье»	***Уметь:*** выполнять тестовые задания	Текущий	Комплекс 1
18		Совершен-ствования	ОРУ. «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 3
19	Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игры. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1
20		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать и мячи на дальность	Текущий	Комплекс 1
21		Игры с бегом и метаниями	ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, метанием	Текущий	Комплекс 3
22	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Одиночный и групповой. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 1
23		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормат.	Комплекс 1
24		Учетный	Скипинг на выносливость.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе.	По нормат.	Комплекс 1
II четверть						

-

25	Освоение навыков лазания и перелазания (7 ч)	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Ниточка и иголочка».	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2
26		Комплексный	Построение в колонну по одному. Закрепление лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игры.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2
27		Комплексный	Совер лазания по гимнастической стенке. Игры. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 3
28		Совершенст-вования	ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры	Текущий	Комплекс 3
29		Комплексный	Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Обучение лазанию по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ.	***Уметь:*** лазать по гимнастической скамейке	Текущий	Комплекс 3
30		Комплексный	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ.	***Уметь:*** лазать по гимнастической скамейке	Текущий	Комплекс 2
31		Урок- игра	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
32	Опорный прыжок (4 ч).	Изучение нового материала	ТБ при выполнении опорного прыжка. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игры. Развитие силы..	***Уметь:*** перелезать через коня; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2
33-34		Комплексный	ОРУ в движении. Закрепление техники перелезания через коня. Игры. Сила.	***Уметь:*** перелезать через коня; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2
35		Учетный	ОРУ в движении. Совершенствование	***Уметь:*** перелезать через коня; выполнять опорный прыжок	Текущий	Компл

-

			техники перелезания и прыжков. Игры.			екс 3
36-37	Освоение висов (2ч)	Изучение нового материала	Висы. Поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках. Игры и эстафеты.	***Уметь:*** висеть на прямых и согнутых руках; поднимать прямые и согнутые ноги	Текущий	Компл екс 3
38	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игры	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы	Текущий	Компл екс 2
39		Урок- соревнование	Игры и эстафеты с лазанием, перелезанием, перекатами. Повороты на месте.	***Уметь:*** играть в подвижные игры	Текущий	Компл екс 2
40		Комплексный	Группировка. Перекаты в групппировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координации.	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы в комбинации	Текущий	Компл екс 2
41		Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, метанием	Текущий	Компл екс 3
42		Комплексный	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координации. Вис на перекладине, поднимание туловища.	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы в комбинации; прыгать со скакалкой	Текущий	Компл екс 2
43		Учетный			По норм	Компл екс 2
44	Урок - игра		Игры и эстафеты с акробатическими элементами.	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы	Текущий	Компл екс 2
45.	Скипинг (3 ч).	Комплексный	Обучение техники скипинга на скорость и выносливость. Игры.	***Уметь:*** выполнять строевые команды; прыгать со скакалкой	Текущий	Компл екс 2
46.		Комплексный	Закрепление скипинга на скорость и выносливость. Эстафеты.	***Уметь:*** выполнять строевые команды; прыгать со скакалкой	Текущий Текущий	Компл екс 2
47.		Учетный	Скипинг на скорость и выносливость. Зачет.	***Уметь:*** прыгать через скакалку на одной и двух ногах	По норм	Компл екс 2
48.		Итоговый урок	Игры и эстафеты с бегом, прыжками, перекатами, перелазаниями	***Уметь:*** играть в подвижные игры	Текущий	Компл екс 1

-

III четверть						
49.	Подвижные игры на основе волейбола (30 ч)	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способ-ностей	***Уметь:*** знать ТБ; владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3
50.		Совершен-ствования				
51		Совершен-ствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3
52		Комплексн				
53		Урок- игра	Спортивные игры по упрощенным правилам	***Уметь:*** знать правила игр; взаимодействовать в команде.	Текущий	Компл екс 3
54		Совершен-ствования	Ловля мяча на месте в парах. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, брос-ки)* в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3
55					Текущий	Компл екс 2
56		Комплексный	Ловля мяча на месте в парах. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3
57		Комплексный				
57		Совершенст-вования	Бросок мяча снизу в движении через сетку. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать, ловля, ведение, броски)* в процессе игр. Игра в пионербол	Текущий	Компл екс 3
58						
59		Урок- игра	Спортивные игры по упрощенным правилам	***Уметь:*** знать правила игр; взаимодействовать в команде; играть в подвижные игры	Текущий	Компл екс 3

-

60		Совершенст-вования	Бросок мяча снизу в движении через сетку. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игры. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом в процессе подвижных игр. Игра в пионербол	Текущий	Комплекс 3
61		Комплексн				Комплекс 2
62		Урок- игра	Спортивные игры по упрощенным правилам	***Уметь:*** знать правила игр; играть в подвижные игры	Текущий	Комплекс 3
63		Совершенст-вования	Ловля и передача мяча сверху на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ведение, броски)*	Текущий	Комплекс 3
64						
65		Совершенст-вования	Бросок мяча сверху на месте через сетку. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Круговая лапта». Развитие координации.	***Уметь:*** владеть мячом *(передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
66		Комплексн				
67		Урок- игра	Спортивные игры по упрощенным правилам	***Уметь:*** знать правила игр; играть в подвижные игры	Текущий	Комплекс 3
68		Комплексный	Бросок мяча сверху в движении через сетку. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.. Игра «Мяч в обруч». Развитие координации	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение)* в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
69		Комплексный				
70		Комплексный	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координации	***Уметь:*** владеть мячом в процессе игр	Текущий	Комплекс 3
71						
72		Урок- игра	Спортивные игры по упрощенным правилам	***Уметь:*** знать правила игр; играть в подвижные игры	Текущий	Комплекс 3
73	Скипинг (3 ч).	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие координации. Скипинг на скорость и выносливость.	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; прыгать через скакалку.	Текущий	Комплекс 3
74		Комплексн				

-

75		Учетный	Скипинг на скорость и выносливость. Зачет.	***Уметь:*** прыгать через скакалку.	Текущий	Комплекс 3
76-78		Урок- игра	Игры по упрощенным правилам	***Уметь:*** взаимодействовать играя	Текущий	Ком 3
IV четверть						
79	Прыжки (6 ч)	Изучение нового материала	Обучение прыжку в высоту с места на маты. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках в высоту; приземляться на зону	Текущий	Комплекс 4
80		Комплексный	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Текущий	Комплекс 4
81		Урок- игра	Игры и эстафеты.	***Уметь:*** играть в игры с бегом.	Текущий	Ком 4
82		Комплексный	Прыжок в высоту с разбега через веревочку (до 60 см) с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Текущий	Комплекс 4
83		Комплексный	Прыжок в высоту с разбега через веревочку с отталкиванием 1-ой ногой. Игры.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках	Текущий	Комплекс 4
84		Урок- игра	Игры и эстафеты с прыжками в высоту.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий	Комплекс 4
85	Спринтерский бег (4 ч).	Изучение нового материала	Виды спринтерского бега. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон.	Уметь: бежать по персональной дорожке. Выполнять разгон. Высокий старт.	Текущий	Комплекс 2
86		Комплексный	Закрепление спринтерского бега. Бег по дистанции.	***Уметь:*** выдерживать темп бега, правильный вынос рук и ног.	Текущий	Комплекс 2
87		Комплексный	Совершенствование спринтерского бега. Финиш.	***Уметь:*** выполнять стартовое ускорение, бежать по дистанции.	Текущий	Комплекс 4

-

88		Комплексный	Эстафетный спринтерский бег.	***Уметь:*** передавать эстафету, бежать по дистанции	Текущий	Комплекс 2
89 90	Бег по пересеченной местности (3 ч).	Комплексный	Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игры. ОРУ. Выносливость.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности*)*.	Текущий	Комплекс 4
91		Урок- игра	Игры и эстафеты на стадионе с пробеганием длинных дистанций.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, метанием	Текущий	Комплекс 4
92 93	Ходьба и бег (3 ч)	Комплексный Комплексн	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м)*. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	***Знать*** правила ТБ. ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения; бегать с максимальной скоростью.	Текущий	Комплекс 4
94		Урок- игра	Игры и эстафеты на стадионе.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 4
95-99	Тестирование (5 ч).	Комплексный	Тестирование физических способностей. Понятие «здоровье»	***Уметь:*** выполнять тестовые задания	Текущий	Комплекс 1
		Урок- игра	Тестирование. Игры и эстафеты на стадионе.	***Уметь:*** играть в игры.	Текущий	Комп4
		Комплексный	Тестирование физических способностей. Понятие «здоровье»	***Уметь:*** выполнять тестовые задания	Текущий	Комплекс 1
		Комплексный	Тестирование физических способностей. Понятие «здоровье»	***Уметь:*** выполнять тестовые задания	Текущий	Комплекс 1
		Урок- игра	Тестирование. Игры и эстафеты на стадионе.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками	Текущий	Комплекс 4
100	Ходьба и бег	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игры и эстафеты.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе.	Текущий	Комплекс 4

-

101		Комплексный	Бег в режиме марш - броска. Игры и эстафеты.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	Текущий	Комплекс 4
102	Развитие двигательных качеств (3 ч).	Комплексный	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа движений.	***Уметь:*** выполнять различные упражнения.	Текущий	Комплекс 4
103		Комплексный	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	***Уметь:*** выполнять различные упражнения.	Текущий	Комплекс 4
104		Комплексный	Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	***Уметь:*** выполнять различные упражнения.	Текущий	Комплекс 4
105		Урок- игра	Итоговый урок.			

-

-