**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1 п. Навля»**

Согласована с Утверждена

председателем методического приказом № 57/2 от 31.08.15

совета гимназии Чубаковой Н.А.

**Рабочая программа**

**повышенного уровня сложности**

**учебного курса по физической культуре**

**для учащихся 1-4 классов**

Программа составлена на 2015-2019 гг.

Рассмотрена и рекомендована

к утверждению методическим

советом гимназии

Протокол № 1 от 28.08.2015г

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы по физической культуре, авторской программы Б.Б. Егорова и Пересадиной Ю.Е. (М.: Баласс, 2011) и дополнена гимназическим компонентом по содержанию.

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

     Учитывая эти особенности, **целью программы** по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие

творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением **следующих образовательных задач:**

**-  укрепление**здоровья школьников посредством  развития  физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**- совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

**- формирование**общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1. **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания 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).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами**: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание».** При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения».** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

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

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

1. **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом МБОУ «Гимназия № 1 п. Навля» предмет «Физическая культура» изучается с 1-го по 4-й класс. Предмет «Физическая культура» относят к предметной области «Физическая культура». Реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана начального общего образования. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 414 часов. На каждую учебную неделю с 1-го по 4-й класс выделяется по три урока физической культуры, 1 класс – 99 часов в год (33 учебные недели),  2-4  классы – 102 часа в год (34 учебные недели). В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­ное совершенствование личности

***Ценность жизни*** *–* признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

***Ценность природы*** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

***Ценность человека*** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

***Ценность добра*** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

***Ценность истины*** *–* это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности [бытия](http://pandia.ru/text/category/bitie/), мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

***Ценность труда*** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

***Ценность свободы*** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

***Ценность социальной солидарности*** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

***Ценность гражданственности*** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

***Ценность патриотизма*** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

***Ценность человечества*** *–* осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **Содержание учебного предмета, курса.**

**Первая часть (270 ч.)** состоит  из следующих разделов:

**Физическая культура (4 ч.).**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия  (4  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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической  подготовленностью (4  ч.).  Измерение длины и  массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8  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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики (64 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (50 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. Метание: малого мяча в вертикальную цель  и на дальность.

**Лыжные  гонки (48 ч.).**Передвижение на лыжах разными способами.  Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры (54 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.**

**Общеразвивающие упражнения**

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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос  препятствий, включающих в себя  висы, упоры, простые прыжки, перелезание через  горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лежа; комплексы упражнений для  укрепления мышечного корсета.

**Развитие  силовых  способностей:** динамические  упражнения   с переменой опоры  на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с  использованием веса   тела   и  дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100  г,  гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу  основных мышечных  групп и  увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре  на коленях и в упоре   присев);  перелезание  и  перепрыгивание  через   препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя  и лежа; 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 поочерёдно.

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 вперед (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.

**Вторая часть (135 ч.)** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.).**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и  кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на  основе  баскетбола, подвижные игры на  основе мини-футбола, подвижные игры на  основе  бадминтона, подвижные игры на основе  настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды  спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

**Развитие физических качеств.** Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

**Развитие физических качеств**. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе бадминтона.**

**Развитие физических качеств.** Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

**Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

**Развитие физических качеств.** Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов  России.**

**Развитие физических качеств.** Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (41 ч.). Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные  игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания  и умения, полученные на уроках по физической культуре.

1. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | | | | **основные виды деятельности обучающих** | **Гимназический компонент** | | **Дата проведения** | | |
| **План** | **Факт** | |
| 1 | Ходьба и бег | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. 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 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | Игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». | |  |  | |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств | | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | «Кто быстрее», «Горелки». | |  |  | |
| 3 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам» | |  |  | |
| 4 |  |  | |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам» | |  |  | |
| 6 | | Прыжки | | 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 яму на две ноги | | |  |  | | |  |
| 7 | |  | | 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 яму на две ноги | | | Игры «Точно в мишень», «Третий лишний». |  | | |  |
| 8 | |  | | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | | | Игры «Точно в мишень», «Третий лишни» |  | | |  |
| 9 | | Бросок малого мяча | | 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 | | | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  | | |  |
| 10 | |  | | 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 различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  | | |  |
| 11 | |  | | 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 | | | Игры «Точно в мишень», «Третий лишний». |  | | |  |
| 12 | | Бег по пересеченной местности | |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | | Игры «Точно в мишень», «Третий лишний». |  | | |  |
| 13 | |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | | Игры «Рыбки», «Салки на болоте |  | | |  |
| 14 | |  | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  | | |  |
| 15 | |  | |  | |  |  | | |  |
| 16 | |  | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  | | |  |
| 17 | |  | |  | |  |  | | |  |
| 18 | |  | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  | | |  |
| 19 | |  | |  | |  |  | | |  |
| 20 | |  | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  | | |  |
| 21 | |  | |  | |  |  | | |  |
| 22 | |  | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  | | |  |
| 23 | | Акробатика | | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.. Игра «Пройти бесшумно» Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | Игры «У медведя во бору», «Раки», «Тройка». |  | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Акробатика.  Строевые  Упражнения. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Игры «У медведя во бору», «Раки», «Тройка». |  |  |
| 25 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Игры «Бой петухов», «Совушка». |  |  |
| 26 |  |  |
| 27 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Игры «Бой петухов», «Совушка». |  |  |
| 28 |  |  |
| 29 | Равновесие.  Строевые  упражнения | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Игры «Бой петухов», «Совушка». |  |  |
| 30 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Игры «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек». |  |  |
| 32 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Игры «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек». |  |  |
| 33 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Игры «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | Опорный прыжок,  лазание | 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 | Игровые задания «Становисьразойдись», «Смена мест». |  |  |
| 35 |  |  |
| 36 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Игровые задания «Становись разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Игровые задания «Становись разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 38 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | | Подвижные игры | | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». | |  |  |
| 40 | |
| 41 | | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». | |  |  |
| 42 | |  |  |
| 43 | | ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». | |  |  |
| 44 | |  |  |
| 45 | | ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно». | |  |  |
| 46 | |  |  |
| 48 | | ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно». | |  |  |
| 49 | |  |  |
| 50 | | ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игровые задания «Становись разойдись», «Смена мест». | |  |  |
| 51 | |  |  |
| 52 | | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». | |  |  |
| 53 | | ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». | |  |  |
| 54 | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в городе». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» | |  |  |
| 55 | |  |  |
| 56 | | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» | |  |  |
| 57 | |  |  |
| 58 | | ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» | |  |  |
| 59 | |  |  |
| 60 | Подвижные игры на основе баскетбола. | |  | | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам |  |  |
| 61 |  |  |
| 62 |  | |  | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,  броски в процессе подвижных игр | | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам |  |  |
| 63 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» |  |  |
| 65 | Совершенствование ЗУН |  |  |
| 66 | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «У медведя во бору», «Раки. |  |  |
| 67 | Комплексный |  |  |
| 68 | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 69 | Совершенствование ЗУН |  |  |
| 70 | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 71 | Комплексный |  |  |
| 72 | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 73 | Совершенствование ЗУН |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 75 | Комплексный |  |  |
| 76 | Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 77 | Комплексный |  |  |
| 78 | 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: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 79 | Комплексный |  |  |
| 80 | Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 81 | Комплексный |  |  |
| 82 | Комплексный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 83 | Комплексный |
| 84 | Комплексный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 85 | Комплексный |
| 86 | Комплексный | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Игра «Рыбки» |  |  |
| 87 | Комплексный |  |  |
| 88 | Комплексный | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Игра «Рыбки» |  |  |
| 89 | Комплексный |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |  |
| 91 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92 | Ходьба и бег | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа .Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам» |  |  |
| 93 |  |  |
| 94 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** понятие *короткая дистанция* | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам» |  |  |
| 95 |  |  |
| 96 | Прыжки | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 99 | Метание мяча | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств  Сдача контрольных нормативов | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель |  |  |  |
|  |  |
| 2 класс | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема урока** | | **Элементы содержания** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Гимназический компонент** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Ходьба и бег | | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | «Кто быстрее», «Горелки». |  |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  | | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 6 | Прыжки | | | Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 7 |  | | | Прыжки в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 8 |  | | | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Игры «Рыбки», «Салки на болоте». |  |  |
| 9 | Метание | | | Метание малого мяча в горизонтальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Игры «Рыбки», «Салки на болоте». |  |  |
| 10 |  | | | Метание малого мяча в вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Игры «Точно в мишень», «Третий лишний» |  |  |
| 11 |  | | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Игры «Точно в мишень», «Третий лишний». |  |  |
| 12 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Игры «Точно в мишень», «Третий лишний» |  |  |
| 13 | | |  |  |
| 14 | | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Игры «Рыбки», «Салки на болоте». |  |  |
| 15 | | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 16 | | | Равномерный бег5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 17 | | |  |  |  |  |  |
| 18 | | | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 19 | | |  |  |  |  |  |
| 20 | | | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 21 | | |  |  |  |  |  |
| 22 | | | Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам». |  |  |
| 23 | | |  |  |  |  |  |
| 24 | | | Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам. |  |  |
| 25 | | |  |  |  |  |  |
| 26 | | | Акробатика.  Строевые упражнения. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение».. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Игры «У медведя во бору», «Раки», «Тройка» |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | Совершенствование ЗУН | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Игры «У медведя во бору», «Раки», «Тройка» |  | |  |
| 28 | Совершенствование ЗУН | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Игры «Бой петухов», «Совушка». |  | |  |
| 29 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Игры «Бой петухов», «Совушка». |  | |  |
| 30 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Игры «Бой петухов», «Совушка». |  |  |  |  |
| 31 | Комплексный | . Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Игры «Бой петухов», «Совушка». |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Висы.  Строевые упражнения | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Игры «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек». |  |  |
| 33 |  |  |
| 34 | Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Игры «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек». |  |  |
| 35 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе |  |  |  |
| 36 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром и молния». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Игры «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек». |  |  |
| 37 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром и молния». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Игры «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Опорный прыжок,  лазание | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 39 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 40 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 41 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 42 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 |  | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 44 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «Пингвины с мячом»,» |  |  |
| 45 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры « «Быстро по местам» |  |  |
| 46 | ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» |  |  |
| 47 | ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» |  |  |
| 48 | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» |  |  |
| 49 | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 50 | ОРУ. Игры: « Прыжки по полоскам », «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 51 | ОРУ. Игры: « Прыжки по полоскам », «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 |  | ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игровые задания «Становись разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 53 |  |  |
| 54 | ОРУ. Игры: «Конники-спортсмены», «Западня». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игровые задания «Становись разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 55 | ОРУ. Игры: «Конники-спортсмены», «Западня». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 56 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 57 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 58 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 59 | ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 60 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Игры «У медведя во бору», «Раки». |  |  |
| 61 |  |  |
| 62 | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте»  Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 63 |  |  |
|  |  |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |  |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте»  Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
|  |  |  |
| 73 |  |  |
| 74 |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам» |  |  |
| 78 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам» |  |  |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам». |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте» |  |  | |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «школа мяча». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте». |  |  | |
| 84 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Рыбки», «Салки на болоте». |  |  |  |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам». |  |  |
| 86 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам». |  |  | |
| 87 | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Игры «Рыбки», «Салки на болоте». |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 |  | Равномерный бег 5-6 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Игры «Рыбки», «Салки на болоте». |  |  |
| 89 | Равномерный бег 5-6 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Игры «Рыбки», «Салки на болоте». |  |  |
| 90 | Равномерный бег 7-8 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам». |  |  |
| 91 | Равномерный бег 7-8 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам». |  |  |
| 92 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Игры «У медведя во бору», «Раки. |  |  |
| 93 | Ходьба и бег | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам». |  |  |
| 94 |  |  |
| 95 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег .Игра «Вызов номеров» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 96 |  |  |
| 97 | Прыжки | Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву».Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 99 | Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 100 | Метание | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Игровые задания «Становись — разойдись», «Смена мест». |  |  |
| 102 | Сдача контрольных нормативов |  |  |  |  |

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Гимназический компонент** | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | | |
| **План** | | | | | **Факт** | | | | | | | |
| 1 | Ходьба | Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Русская лапта. |  | | | | |  | | | | | | | |
| 2 | Бег | Бег в медленном темпе. Строевые упражнения. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Подвижные игры. ОРУ. |  | | | | |  | | | | | | | |
| 3 | Ходьба | Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. С преодолением 3-4 препятствий. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Эстафеты. «Веревочка под ногами. |  | | | | |  | | | | | | | |
| 4 | Бег и прыжки | Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с места. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты с обручами. |  |  | | | |  | | | | | | | |
| 5 | Бег и прыжки | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и прыжках | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | |  | | | | | | | |
| 6 | Бег и прыжки | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и прыжках | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | |  | | | | | | | |
| 7 | Бег и прыжки | Бег с ускорением от 40- 60м. Соревнования до 60м. Прыжки с высоты до 70см., с поворотом на 90-100ْ | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Русская лапта. |  |  | | | |  | | | | | | | |
| 8 | Бег | Бег с ускорением. Эстафеты. | Уметь правильно выполнить движение в беге | Подвижные игры. ОРУ. |  |  | | | |  | | | | | | | |
| 9 | Бег | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | Уметь правильно выполнить движение в беге | Эстафеты. «Веревочка под ногами |  |  | | | |  | | | | | | | |
| 10 | Прыжки и метание | Прыжки в полосу приземления. Метание мяча из положения стоя боком. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании | Эстафеты с обручами |  |  | | | |  | | | | | | | |
| 11 | Ловля мяча | Техника безопасности. Основы знаний.  Ловля мяча на месте. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | |  | | | | | | | |
| 12 | Ловля мяча | Основы знаний. Ловля мяча на месте. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 13 | Ловля мяча | Ловля мяча в движении. Игра  «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 14 | Ловля мяча | Ловля мяча в движении. Игра  «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 15 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления шагом. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | |  | | | | | | |
| 16 | Ведение мяча | Эстафеты с ведением мяча. Передача мяча в парах. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | |  | | | | | | |
| 17 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 18 | Игра в баскетбол | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 19 | Передача мяча | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Белые медведи». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 20 | Передача мяча | Совершенствование передачи мяча в парах, тройках. Игра «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 21 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры «Космонавты». «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 22 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры  «Космонавты». «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | |  | | | | | |  | | | | |
| 23 | Передача мяча | Передача мяча в движение, на месте, «Охотники и утки». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | | | |  | | | | |
| 24 |  | Игровой урок. Игра  «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | | | |  | | | | |
| 25 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. «Гонка мячей по кругу». Основы знаний | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 26 | Передача мяча | Совершенствование передачи мяча. Игра «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 27 | Акробатическая комбинация | Техника безопасности. Основы знаний. Перекаты в группировке. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Ритмическая гимнастика. |  |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 28 | Акробатическая комбинация | Кувырок вперед, назад, с перекатом стойка на лопатках. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Ритмическая гимнастика. |  |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 29 | Акробатическая комбинация | Мост с помощью и самостоятельно.  Строевая подготовка. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 30 | Акробатическая комбинация | Комбинация из освоенных элементов. Вис завесом. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Художественная гимнастика. |  |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 31 | Висы | Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Художественная гимнастика. |  |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 32 | Висы | Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Художественная гимнастика. |  |  | | | | | | | |  | | |  |
| 33 | Упражнения на снарядах | Лазанье по канату в 3 приема. Перелазанья через препятствия. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 34 | Упражнения на снаряда | Лазанье по канату в 3 приема. Перелазанья через препятствия. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 35 | Упражнения на снаряда | Опорные прыжки. Вскок в упор, соскок. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 36 | Акробатическая комбинация | Комбинации из освоенных элементов. Строевая подготовка. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 37 | Строение, перестроение | Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 38 | Строение, перестроение | Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 39 | Строение, перестроение | Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4, в движение с поворотом. | Уметь выполнять строевые команды | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 40 | Строение, перестроение | Танцевальные шаги. 1 и 2 позиции ног, сочетание шагов галопа  и польки в парах. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | |  | | | | |  | | | | |
| 41 | Строение, перестроение | Перестроение из 1 шеренги в 3 уступами, из колонны по 1 в колонны по 3,4. Элементы народных танцев. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 42 | Акробатическая комбинация | Комбинации из освоенных элементов. Страховка и самостраховка. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 43 | Упражнения на снаряда | Комбинация из освоенных элементов на бревне, гимнастической стенке, скамейке. Основы знаний | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 44 | Упражнения на снаряда | Комбинация из освоенных элементов на бревне, гимнастической стенке, скамейке. Основы знаний | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 45 | Передвижение на лыжах | Техника безопасности. Основы знаний.  Переноска и надевание лыж. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 46 | Передвижение на лыжах | Ступающий шаг с палками и без них. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 47 | Передвижение на лыжах | Повторение ступающего шага  без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 48 | Передвижение на лыжах | Прохождение дистанции 1500 м. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | | | | | |  | |
| 49 | Передвижение на лыжах | Соревнования на дистанцию 1000м.  Обучение технике подъема «лесенкой». | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | | | | | |  | |
| 50 | Передвижение на лыжах | Соревнования на дистанцию 1000м.  Обучение технике подъема «лесенкой». | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | | | | | |  | |
| 51 | Передвижение на лыжах | Обучение  технике подъема «елочкой».Попеременный двухшажный ход  до 500м. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | | | |  | |
| 52 | Передвижение на лыжах | Прохождение дистанции 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | | | |  | |
| 53 | Передвижение на лыжах | Попеременный двухшажный ход до 1000м.  Спуски в высокой, низкой стойках. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без, выполнять спуски и подъемы | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | | | |  | |
| 54 | Передвижение на лыжах | Попеременный двухшажный ход до 1000м.  Спуски в высокой, низкой стойках. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без, выполнять спуски и подъемы | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | | | |  | |
| 55 | Передвижение на лыжах | Подъем «лесенкой, елочкой».  Прохождение дистанции 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | | |  | | |  | |
| 56 | Передвижение на лыжах | Торможение «плугом и упором». Прохождение дистанции 2 км. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | | |  | | |  | |
| 57 | Передвижение на лыжах | Попеременный двухшажный.  Спуски в высокой, низкой стойках. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | | |  | | |  | |
| 58 | Передвижение на лыжах | Соревнования на дистанции 500м. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | | |  | | |  | |
| 59 | Передвижение на лыжах | Поворот переступанием в движение. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | | |  | | |  | |
| 60 | Передвижение на лыжах | Поворот переступанием в движение. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | | |  | | |  | |
| 61 | Передвижение на лыжах | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | | |  | | |
| 62 | Передвижение на лыжах | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | | |  | | |
| 63 | Передвижение на лыжах | Спуски в высокой, низкой стойках.  Подъем «лесенкой, елочкой». | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | | |  | | |
| 64 | Передвижение на лыжах | Торможение «плугом и упором». Эстафеты на лыжах. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Коньковый ход. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 65 | Передвижение на лыжах | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Коньковый ход. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 66 | Техника безопасности. | Техника безопасности. Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 67 | Передача мяча | Повторение способов передачи мяча. Игра «Волк во рву». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 68 | Ловля мяча в движении | Ловля мяча в движении. Игра «Прыжки по полосам». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 69 | Ловля и передача мяча | Соревнования с использованием элементов ловли и передачи мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 70 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 71 | Ведение мяча | Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 72 | Передача мяча | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 73 | Передача мяча | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 74 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. «Космонавты». «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 75 | Ведение и ловля мяча | Эстафеты с использованием элементов ведения мяча, ловли мяча. Игра «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 76 | Передача мяча | Передача мяча в движение, на месте. Игры «Охотники и утки». «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 77 | Передача мяча | Передача мяча в движение, на месте. Игры «Охотники и утки». «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 78 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры  «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 79 | Передача мяча | Совершенствование передачи мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | |  | | | | | |
| 80 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Быстро и точно». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 81 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Быстро и точно». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 82 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Элементы баскетбола. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 83 | Игра в баскетбол | «Мини-баскетбол». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 84 | Броски мяча | Броски в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Снайперы» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  |  | | | | | |  | | | | |
| 85 | Броски мяча | Броски в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Снайперы» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 86 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч». «Перестрелка». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 87 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч». «Перестрелка». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | |  | | | | | |
| 88 | Броски мяча | Броски по воротам с 3-4м. Элементы гандбола. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». Эстафеты. |  |  | | | | | |  | | | | | |
| 89 | Игра в гандбол | «Мини-гандбол». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». Эстафеты. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 90 | Игра в футбол | Удары по воротам в футболе. Игра в футбол. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». Эстафеты. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 91 | Игра в футбол | Игра в футбол по упрощенным правилам. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | |  | | | | | |
| 92 | Бег и прыжки | Техника безопасности. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Русская лапта. |  |  | | | | | | |  | | | | | |
| 93 | Бег и прыжки | Бег в медленном темпе, на выносливость. Прыжки с места. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Подвижные игры. ОРУ. |  |  | | | | | | |  | | | | | |
| 94 | Бег и прыжки | Бег 60м. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча двумя руками. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты. «Веревочка под ногами. |  |  | | | | | | | | |  | | | |
| 95 | Бег | Эстафеты на дистанции 100м. Игра «Пятнашки». | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты с обручами. |  |  | | | | | | | | |  | | | |
| 96 | Прыжки | Круговая эстафета. Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Русская лапта. |  |  | | | | | | | | |  | | | |
| 97 | Строевая подготовка | Строевая подготовка. Бросок набивного мяча на дальность. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Подвижные игры. ОРУ. |  |  | | | | | | | | |  | | | |
| 98 | Прыжки | Прыжок «Согнув ноги», бросок набивного мяча на заданное расстояние. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты. «Веревочка под ногами. |  |  | | | | | | | | |  | | | |
| 99 | Бег | Бег 1,5 км. Игра «Охотники и утки». | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты с обручами. |  |  | | | | | | | | |  | | | |
| 100 | Прыжки | Бросок набивного мяча  на дальность, прыжки в длину. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Русская лапта. |  |  | | | | | | | | |  | | | |
| 101 | Бег | Строевая подготовка. Бег на выносливость 6-8мин. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Подвижные игры. ОРУ. |  |  | | | | | | | | |  | | | |
| 102 | Сдача контрольных нормативов |  |  |  |  |  | | | | | | | | |  | | | |
|  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Гимназический компонент** | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | |
| **План** | | | | | **Факт** | | | | | | |
| 1 | Ходьба | Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Русская лапта. |  | | | | |  | | | | | | |
| 2 | Бег | Бег в медленном темпе. Строевые упражнения. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Подвижные игры. ОРУ. |  | | | | |  | | | | | | |
| 3 | Ходьба | Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. С преодолением 3-4 препятствий. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Эстафеты. «Веревочка под ногами. |  | | | | |  | | | | | | |
| 4 | Бег и прыжки | Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с места. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты с обручами. |  |  | | | |  | | | | | | |
| 5 | Бег и прыжки | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и прыжках | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | |  | | | | | | |
| 6 | Бег и прыжки | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и прыжках | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | |  | | | | | | |
| 7 | Бег и прыжки | Бег с ускорением от 40- 60м. Соревнования до 60м. Прыжки с высоты до 70см., с поворотом на 90-100ْ | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Русская лапта. |  |  | | | |  | | | | | | |
| 8 | Бег | Бег с ускорением. Эстафеты. | Уметь правильно выполнить движение в беге | Подвижные игры. ОРУ. |  |  | | | |  | | | | | | |
| 9 | Бег | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | Уметь правильно выполнить движение в беге | Эстафеты. «Веревочка под ногами |  |  | | | |  | | | | | | |
| 10 | Прыжки и метание | Прыжки в полосу приземления. Метание мяча из положения стоя боком. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании | Эстафеты с обручами |  |  | | | |  | | | | | | |
| 11 | Ловля мяча | Техника безопасности. Основы знаний.  Ловля мяча на месте. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | |  | | | | | | |
| 12 | Ловля мяча | Основы знаний. Ловля мяча на месте. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 13 | Ловля мяча | Ловля мяча в движении. Игра  «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 14 | Ловля мяча | Ловля мяча в движении. Игра  «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 15 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления шагом. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | |  | | | | | |
| 16 | Ведение мяча | Эстафеты с ведением мяча. Передача мяча в парах. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | |  | | | | | |
| 17 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 18 | Игра в баскетбол | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 19 | Передача мяча | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Белые медведи». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 20 | Передача мяча | Совершенствование передачи мяча в парах, тройках. Игра «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 21 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры «Космонавты». «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 22 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры  «Космонавты». «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | |  | | | | |  | | | |
| 23 | Передача мяча | Передача мяча в движение, на месте, «Охотники и утки». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 24 |  | Игровой урок. Игра  «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 25 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. «Гонка мячей по кругу». Основы знаний | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 26 | Передача мяча | Совершенствование передачи мяча. Игра «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 27 | Акробатическая комбинация | Техника безопасности. Основы знаний. Перекаты в группировке. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Ритмическая гимнастика. |  |  | | | | | | | | | | | |
| 28 | Акробатическая комбинация | Кувырок вперед, назад, с перекатом стойка на лопатках. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Ритмическая гимнастика. |  |  | | | | | | | | |  | | |
| 29 | Акробатическая комбинация | Мост с помощью и самостоятельно.  Строевая подготовка. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 30 | Акробатическая комбинация | Комбинация из освоенных элементов. Вис завесом. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Художественная гимнастика. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 31 | Висы | Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Художественная гимнастика. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 32 | Висы | Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Художественная гимнастика. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 33 | Упражнения на снарядах | Лазанье по канату в 3 приема. Перелазанья через препятствия. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | |
| 34 | Упражнения на снаряда | Лазанье по канату в 3 приема. Перелазанья через препятствия. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | |
| 35 | Упражнения на снаряда | Опорные прыжки. Вскок в упор, соскок. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | |
| 36 | Акробатическая комбинация | Комбинации из освоенных элементов. Строевая подготовка. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | |  | | | | |
| 37 | Строение, перестроение | Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | |  | | | | |
| 38 | Строение, перестроение | Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | |  | | | | |
| 39 | Строение, перестроение | Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4, в движение с поворотом. | Уметь выполнять строевые команды | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | | |  | | | | |
| 40 | Строение, перестроение | Танцевальные шаги. 1 и 2 позиции ног, сочетание шагов галопа  и польки в парах. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | |  | | | | |  | | | |
| 41 | Строение, перестроение | Перестроение из 1 шеренги в 3 уступами, из колонны по 1 в колонны по 3,4. Элементы народных танцев. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 42 | Акробатическая комбинация | Комбинации из освоенных элементов. Страховка и самостраховка. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | |  | | | |
| 43 | Упражнения на снаряда | Комбинация из освоенных элементов на бревне, гимнастической стенке, скамейке. Основы знаний | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 44 | Упражнения на снаряда | Комбинация из освоенных элементов на бревне, гимнастической стенке, скамейке. Основы знаний | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Гимнастика с лентами. |  |  | | | | | | |  | | | |
| 45 | Передвижение на лыжах | Техника безопасности. Основы знаний.  Переноска и надевание лыж. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | | |  | | | |
| 46 | Передвижение на лыжах | Ступающий шаг с палками и без них. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | | |  | | | |
| 47 | Передвижение на лыжах | Повторение ступающего шага  без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | | |  | | | |
| 48 | Передвижение на лыжах | Прохождение дистанции 1500 м. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | |  | | | | | |
| 49 | Передвижение на лыжах | Соревнования на дистанцию 1000м.  Обучение технике подъема «лесенкой». | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | |  | | | | | |
| 50 | Передвижение на лыжах | Соревнования на дистанцию 1000м.  Обучение технике подъема «лесенкой». | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Коньковый ход. |  |  | | | | | |  | | | | | |
| 51 | Передвижение на лыжах | Обучение  технике подъема «елочкой».Попеременный двухшажный ход  до 500м. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 52 | Передвижение на лыжах | Прохождение дистанции 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 53 | Передвижение на лыжах | Попеременный двухшажный ход до 1000м.  Спуски в высокой, низкой стойках. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без, выполнять спуски и подъемы | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 54 | Передвижение на лыжах | Попеременный двухшажный ход до 1000м.  Спуски в высокой, низкой стойках. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без, выполнять спуски и подъемы | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 55 | Передвижение на лыжах | Подъем «лесенкой, елочкой».  Прохождение дистанции 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 56 | Передвижение на лыжах | Торможение «плугом и упором». Прохождение дистанции 2 км. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 57 | Передвижение на лыжах | Попеременный двухшажный.  Спуски в высокой, низкой стойках. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 58 | Передвижение на лыжах | Соревнования на дистанции 500м. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Попеременный двухшажный ход. |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 59 | Передвижение на лыжах | Поворот переступанием в движение. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 60 | Передвижение на лыжах | Поворот переступанием в движение. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 61 | Передвижение на лыжах | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 62 | Передвижение на лыжах | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 63 | Передвижение на лыжах | Спуски в высокой, низкой стойках.  Подъем «лесенкой, елочкой». | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Игра «Смелее с горки». |  |  | | | | | | | |  | | | |
| 64 | Передвижение на лыжах | Торможение «плугом и упором». Эстафеты на лыжах. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Коньковый ход. |  |  | | | | | | | |  | | |
| 65 | Передвижение на лыжах | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах | Коньковый ход. |  |  | | | | | | | |  | | |
| 66 | Техника безопасности. | Техника безопасности. Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | |
| 67 | Передача мяча | Повторение способов передачи мяча. Игра «Волк во рву». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. |  |  | | | | | | | |  | | |
| 68 | Ловля мяча в движении | Ловля мяча в движении. Игра «Прыжки по полосам». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | |
| 69 | Ловля и передача мяча | Соревнования с использованием элементов ловли и передачи мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | | |  | | |
| 70 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | | |  | | |
| 71 | Ведение мяча | Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | |
| 72 | Передача мяча | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | | |  | | |
| 73 | Передача мяча | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | | |  | | |
| 74 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. «Космонавты». «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | |
| 75 | Ведение и ловля мяча | Эстафеты с использованием элементов ведения мяча, ловли мяча. Игра «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 76 | Передача мяча | Передача мяча в движение, на месте. Игры «Охотники и утки». «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | |  | | | |
| 77 | Передача мяча | Передача мяча в движение, на месте. Игры «Охотники и утки». «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 78 | Передача мяча | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры  «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 79 | Передача мяча | Совершенствование передачи мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | |  | | | | |
| 80 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Быстро и точно». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  | | | | | | | |  | | |
| 81 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Быстро и точно». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | | |  | | |
| 82 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Элементы баскетбола. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | | |  | | |
| 83 | Игра в баскетбол | «Мини-баскетбол». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». |  |  | | | | | | | |  | | |
| 84 | Броски мяча | Броски в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Снайперы» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  |  | | | | | |  | | | |
| 85 | Броски мяча | Броски в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Снайперы» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | |  | | | |
| 86 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч». «Перестрелка». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | ОРУ. Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч на полу». |  |  | | | | | | |  | | | |
| 87 | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч». «Перестрелка». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | |  | | | | |
| 88 | Броски мяча | Броски по воротам с 3-4м. Элементы гандбола. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». Эстафеты. |  |  | | | | | |  | | | | |
| 89 | Игра в гандбол | «Мини-гандбол». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». Эстафеты. |  |  | | | | | | |  | | | |
| 90 | Игра в футбол | Удары по воротам в футболе. Игра в футбол. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». Эстафеты. |  |  | | | | | | |  | | | |
| 91 | Игра в футбол | Игра в футбол по упрощенным правилам. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячом. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 92 | Бег и прыжки | Техника безопасности. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Русская лапта. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 93 | Бег и прыжки | Бег в медленном темпе, на выносливость. Прыжки с места. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Подвижные игры. ОРУ. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 94 | Бег и прыжки | Бег 60м. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча двумя руками. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты. «Веревочка под ногами. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 95 | Бег | Эстафеты на дистанции 100м. Игра «Пятнашки». | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты с обручами. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 96 | Прыжки | Круговая эстафета. Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Русская лапта. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 97 | Строевая подготовка | Строевая подготовка. Бросок набивного мяча на дальность. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Подвижные игры. ОРУ. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 98 | Прыжки | Прыжок «Согнув ноги», бросок набивного мяча на заданное расстояние. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты. «Веревочка под ногами. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 99 | Бег | Бег 1,5 км. Игра «Охотники и утки». | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Эстафеты с обручами. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 100 | Прыжки | Бросок набивного мяча  на дальность, прыжки в длину. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Русская лапта. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 101 | Бег | Строевая подготовка. Бег на выносливость 6-8мин. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Подвижные игры. ОРУ. |  |  | | | | | | | | | |  | |
| 102 | Сдача контроль-ных нормативов |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |  | |
|  |

**8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | **Б.Б. Егоров, Пересадина Ю.Е. Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов М.: Баласс, 2011** | **Д** |
| **1.3.** | **Б.Б. Егоров, Пересадина Ю.Е. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.** | **Ф** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4.** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | **Д** |
| **2.6.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | **Д** |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная |  |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект