

**Общеобразовательная школа  
при Посольстве России в Финляндии**

<p align="center">Рассмотрено: председатель МО _____/Баранова В.В. / Протокол № 1 от «30 » августа 2022 г.</p>	<p align="center">Согласовано: зам. директора по УВР _____/Соколовский А.А./ Педсовет № 1 от «30 » августа 2022 г.</p>	<p align="center">Утверждено: директор школы _____/Казаков Н.Е./ Распоряжение № 6 от «17» октября 2022 г.</p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу «Физическая культура»**

с учащимися 2 класса

на 2022/2023 учебный год

Составитель:

учитель начальных классов

Атрошенкова Е.В.

г. Хельсинки,

2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение

обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным

уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

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

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

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

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и

индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю), из которых используются часы обязательной части основной образовательной программы начального общего образования (в объеме 2 часов в неделю) и часы из части, формируемой участниками образовательного процесса.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);



- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание программы

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** 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.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** 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.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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.** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. 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;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ урока	Дата	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
<b>I четверть</b>									
1.	2.09	<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b> <u>Ходьба и бег.</u>	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	<b>15</b>  <b>7</b>	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры «Займи своё место», «Встань в строй».	<b>Знать:</b> правила ТБ  <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий	Ком. 1
2	6.09		Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.		Комплексный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением до 20 – 30 метров. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	<b>Знать:</b> понятие «короткая дистанция»  <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге;	Текущий	Ком. 1
3	8.09		Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.		Урок-путешествие	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м, 30м. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на месте). П/игра «Конники – спортсмены».	<b>Знать:</b> понятие «высокий старт»  <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	Текущий	Ком. 1
4	09.09		Ходьба и бег. Бег с		Комплексный	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Специальные беговые	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной	Текущий	Ком.

			высокого старта.		ый	упражнения. Совершенствовать высокий старт в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	скоростью до 30 м		1
5	13.09		Ходьба и бег. Бег с высокого старта.		Комплексный	ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью). Бег с ускорением до 60 м. П/игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Ком. 1
6	15.09		Ходьба и бег. Бег 30 метров.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3х10м. П/игра «Вызов номеров»	<b>Знать:</b> бегать с максимальной скоростью, понятие «челночный бег»	Текущий	Ком. 1
7	16.09		Ходьба и бег. Бег 30 метров.		Урок-игра	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег по кольцам, бег в быстром темпе). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3х10м с кубика. П/игра «Пятнашки»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью короткие дистанции, челночный бег 3х10м	Текущий	Ком. 1
8	20.09	<b><u>Прыжки</u></b>	Прыжок в длину с места.	4	Обучение	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног, обращая внимание на приземление. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1

9	22.09		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с 3 – 5 шагов разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
10	23.09		Прыжок в длину с разбега.		Урок-соревнование	ОРУ на формирование правильной осанки. Формировать навык выполнения прыжков (прыжки на препятствия, имитация прыжков птиц и животных). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/игра «Салки с прыжками на одной ноге».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
11	27.09		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ на развитие координации движений. Прыжки на препятствие, подскоки на месте в быстром темпе на одной, двух ногах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/игра «Прыжки по кочкам».	<b>Уметь:</b> выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Ком. 1
12	29.09	<b><u>Метание</u></b>	Метание мяча в горизонтальную цель	<b>4</b>	Обучение	ОРУ на развитие силы рук. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Метко в цель»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Ком. 1
13	30.09		Метание мяча в вертикальную цель.		Урок-игра	ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы. Учить метание малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-	<b>Уметь:</b> метать на дальность набивной мяч из-за головы двумя руками.	Текущий	Ком. 1



						силовых способностей.			
14	11.10		Метание мяча на дальность с места.		Комплексный	ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Учить метанию малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Ком. 1
15	13.10		Метание мяча на дальность.		Комплексный	ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. П/игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метательные движения.	Текущий	Ком. 1
16	14.10	<b>КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Бег по пересеченной местности	<b>9</b>	Урок-соревнование	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком. 1
17	18.10		Бег по пересеченной местности		Комплексный	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). П/игра «Горелки». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком. 1
18	20.10		Переменный бег.		Комплексный	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в переменном беге.	Текущий	Ком. 1
19	21.10		Преодоление полосы препятствий.		Урок-игра	ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Учить преодолению полосы из 5 препятствий. П/игра «День и ночь»	<b>Уметь:</b> преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1

20	25.10		Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Совершенствовать технику преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижная игра «Конники – спортсмены».	<b>Уметь:</b> преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1
21	27.10		Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ в парах. Равномерный бег (до 7 мин). Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».	<b>Уметь:</b> преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1
22	27.10		Линейная эстафета.		Урок-игра	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой».	<b>Уметь:</b> выполнять эстафетный бег.	Текущий	Ком. 1
23	28.10		Эстафеты с предметами.		Комплексный	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречная эстафета. Линейная эстафета с этапом до 30 метров.	<b>Уметь:</b> выполнять эстафеты с предметами.	Текущий	Ком. 1
24	1.11		Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. Встречная эстафета.	<b>Уметь:</b> выполнять эстафеты с предметами.	Текущий	Ком. 1
<b>II четверть</b>									
25	8.11	<b>ГИМНАСТИКА А С ЭЛЕМЕНТАМИ И АКРОБАТИКИ</b>  <b><u>Акробатика</u></b>	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	<b>24</b>	Обучение	Сформировать представление о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. П/игра	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Ком. 2

		<b><u>Строевые упражнения.</u></b>		7		«Запрещенное движение».			
26	10.11		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы	Текущий	Ком. 2
27	11.11		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
28	22.11		Акробатика. Строевые упражнения.		Урок-игра	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Текущий	Ком. 2
29	24.11		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
30	25.11		Акробатика. Строевые		Комплексный	ОРУ на развитие гибкости. Разновидности прыжков через скакалку. Из стойки на лопатках перекаат вперед,	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки через	Текущий	Ком. 2

			упражнения.			кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	скакалку		
31	29.11		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Урок-соревнование	ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
32	1.12	<b><u>Равновесие. Висы. Строевые упражнения.</u></b>	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	7	Обучение	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2
33	2.12		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2
34	6.12		Равновесие. Висы. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		Урок-игра	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа, упор на руках на бревне. Игра «Змейка». Наклон вперед из положения, сидя – на результат.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <b><u>Девочки</u></b> – «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	Ком. 2

35	8.12		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну высотой 60 см. Игра «Слушай сигнал».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2
36	9.12		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Игра «Слушай сигнал». Развитие гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	Текущий	Ком. 2
37	13.12		Равновесие. Висы. Строевые упражнения – учет.		Урок-соревнование	ОРУ с гимнастическими палками. Выученные строевые упражнения – на оценку. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Повороты на носках на рейке скамейки. Игра «Салки – ноги от земли».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнения	Ком. 2
38	15.12	<b><u>Опорный прыжок</u></b>	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	<b>4</b>	Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки со скакалкой.	Текущий	Ком. 2
39	16.12		Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла.		Обучение	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	<b>Уметь:</b> выполнять правильно соскок с высоты.	Текущий	Ком. 2

40	20.12		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		Урок-игра	ОРУ на т/скамейках. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять соскок взмахом рук..	текущий	Ком. 2
41	22.12		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.		Учетный	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять опорный прыжок на козла.	По технике исполнения	Ком. 2
42	23.12	<u>Лазание и перелезание.</u>	Лазание и перелезание.	7	Комплексный	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
43	27.12		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ на месте. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание через коня. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
44	29.12		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
45	30.12		Лазание и перелезание. Сгибание рук в		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	<u>Мальчики</u> – «5» - 14раз	Ком. 2

			упоре, лежа – тест.			стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.		«4» - 9раз «3» - 6раз <u>Девочки</u> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза	
46	10.01		Лазание и перелезание.		Урок-игра	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
47	12.01		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом. Перелазание через предметы. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
48	13.01		Лазание и перелезание. Лазание по канату – учет.		Урок-соревнование	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	По технике исполнения	Ком. 2

### III четверть

49	19.01	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ И БАСКЕТБОЛА</b>	Т/Б на уроках по подвижным играм.	<b>18</b>	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	<b>Знать:</b> правила работы с мячом. <b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
50	17.01		Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из виса – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Подтягивание из виса – на результат.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4раза «4» - 2раза «3» - 1раз <u>Девочки</u> – «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз	Ком. 3
51	19.01		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
52	20.01		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
53	24.01		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3



						координационных способностей.			
54	26.01		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте – учет		Урок-игра	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте.	По технике исполнения	Ком. 3
55	27.12		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
56	31.12		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
57	2.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Урок-соревнование	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
58	3.02		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте – учет.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте.	По технике исполнения	Ком. 3

59	7.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
60	9.02		Подвижные игры с элементами баскетбола. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.		Урок-игра	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно – силовые качества.	<u>Мальчики</u> – «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз  <u>Девочки</u> – «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Ком. 3
61	10.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
62	13.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
63	16.02		Подвижные игры с элементами		Урок-игра	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на оценку. Передача мяча	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе	По технике исполнени	Ком. 3

			баскетбола. Ведение мяча в движении – учет.			одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	подвижных игр.	я	
64	17.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.	Текущий	Ком. 3
65	28.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
66	2.03		Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча в парах в движении – учет.		Урок-соревнование	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении шагом – на оценку. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3
67	3.03	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	<b>11</b>	Комплексный	ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
68	7.03		Подвижные игры и эстафеты с мячом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу»	<b>Уметь:</b> выполнять ловлю и передачу мяча	Текущий	Ком. 3

69	9.03		Подвижные игры и эстафеты с мячом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка».	<b>Уметь:</b> правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.	Текущий	Ком. 3
70	10.03		Подвижные игры. Бросок и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (вверх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	<b>Уметь:</b> реагировать на летящий через сетку мяч.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики</u> – <u>Девочки</u> – «5» - 9раза «4» - 7раза «3» - 5раз	Ком. 3
71	14.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять команды.	Текущий	Ком. 3
72	16.03		Подвижные игры.		Урок-соревнование	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять честно правила игры.	Текущий	Ком. 3
73	17.03		Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание. Прыжок в длину с места – на результат.	<b>Уметь:</b> мягко приземляться.	<u>Мальчики</u> – «5» - 155 см «4» - 140 см «3» - 125 см <u>Девочки</u> – «5» - 155 см «4» - 135 см	Ком. 3

								«3» - 120 см	
74	21.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
75	23.03		Подвижные игры.		Урок-игра	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
76	24.03		Подвижные игры. Прыжки через скакалку – тест.		Учетный	ОРУ с мячами. Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	<b>Уметь:</b> выполнять ловлю мяча, демонстрировать прыжки через скакалку.	<u>Мальчики</u> – «5» - 70раз «4» - 60раз «3» - 50раз  <u>Девочки</u> – «5» - 80раз «4» - 70раз «3» - 60раз	Ком. 3
77	28.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
<b>IV четверть</b>									
78	30.03	<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок	<b>4</b>	Комплексный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые	<b>Знать</b> ТБ на занятиях по л/а и кроссовой	Устный опрос.	Ком. 4

		<b><u>Прыжок в высоту с разбега.</u></b>	в высоту с прямого разбега.	<b>4</b>		упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	подготовки. <b>Уметь</b> выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.		
79	31.03		Прыжок в высоту с прямого разбега.		Комплексный	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	<b>Уметь</b> выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
80	04.04		Прыжок в высоту с разбега.		Урок-соревнование	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
81	06.04		Прыжок в высоту с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 75 см «4» - 65 см «3» - 50 см <b><u>Девочки</u></b> – «5» - 70 см	Ком. 4

								«4» - 60 см «3» - 50 см	
82	07.04	<b>КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Бег в чередовании с ходьбой.	<b>7</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4
83	18.04		Преодоление препятствий.		Урок-соревнование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4
84	20.04		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	<b>Уметь:</b> правильно распределять силы по дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,30мин «4» - 5,45мин «3» - 6,10мин <u>Девочки</u> – «5» - 5,15мин «4» - 5,35мин «3» - 6,15мин	Ком. 4
85	21.04		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4

86	25.04		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		Урок-игра	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	<b>Уметь:</b> выполнять эстафетный бег.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1150м «4» - 950м «3» - 750м  <u>Девочки</u> – «5» - 950м «4» - 850м «3» - 550м	Ком. 4
87	27.04		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
88	28.04		Кросс 2000 метров – учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	<b>Уметь:</b> выполнять бег 2000 метров	Без учета времени	Ком. 4
89	2.05	<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b>  <u>Ходьба и бег.</u>	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	<b>12</b>  <b>4</b>	Урок-игра	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	<b>Знать:</b> понятие «высокий старт»  <b>Уметь:</b> выполнять бег на короткие дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,4сек «4» - 6,0сек «3» - 7,1сек  <u>Девочки</u> –	Ком. 4



								«5» - 5,6сек «4» - 6,2сек «3» - 7,3сек	
90	4.05		Старты из различных исходных положений.		Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	<b>Уметь:</b> выполнять старты из различных и.п.	текущий	Ком. 4
91	5.05		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.		Совершенствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики</u> – «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек  <u>Девочки</u> – «5» - 9,7сек «4» - 10,0сек «3» - 11,0сек	Ком. 4
92	11.05		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		Урок-соревнование	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета –	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,6сек	Ком. 4

						расстояние от 30 – 40 метров.		«3» - 12,5сек <u>Девочки</u> – «5» - 11,0сек «4» - 11,8сек «3» - 12,9сек	
93	12.05	<u>Метание</u>	Метание мяча в вертикальную цель.	4	Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Ком. 4
94	16.05		Метание мяча с места на дальность.		Урок-игра	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Ком. 4
95	18.05		Метание мяча с разбега.		Совершенствование	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Ком. 4
96	19.05		Метание мяча с разбега – учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 25 м	Ком. 4

						способностей. Игра «Два мороза».		«4» - 20 м «3» - 16 м <u>Девочки</u> – «5» - 16 м «4» - 14 м «3» - 11 м	
97	23.05	<b><u>Прыжки</u></b>	Прыжок в длину с места – тест.	4	Урок-соревнование	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки с места с заданиями.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Ком. 4
98	25.05		Прыжок в длину с разбега.		Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
99	26.05		Прыжок в длину с разбега.		Урок-игра	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4

*В связи с тем, что 1.09, 4.11, 09.05 выпадают праздничные дни, программа будет пройдена за 99 часов.*