Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чавкина В.Н.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г

Рассмотрено Согласовано

на заседании РМО Зам. директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

учителей физической культуры Жукова С.Л.

протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

1,3 класс

на 2013 – 2014 учебный год

Составил: Жуков А.М

учитель физической культуры

(второй категории)

МБОУ Спасская СОШ

**Рабочая программа начальной школы.**

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1,3 класса.**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура, 1-4 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончанию начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| класс | |
| I | III |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
| 1 | **Базовая часть** | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 21 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21 | 24 |
|  | итого | 99 | 102 |

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1 Естественные основы.**

*1-2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1-4 классы*. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**1.2 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1-2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3-4 классы.* Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.3 Подвижные игры.**

*1-4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.4 Гимнастика с элементами акробатики.**

*1-4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.5 Лёгкоатлетические упражнения.**

*1-2.классы.* Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3-4 классы.* Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку,с | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Передвижение на лыжах 1,5 км |
| К координации | Челночный бег 3х10м, с | 11.0 | 11.5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

*Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);

- Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

-О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

**1.6. Домашнее задание**

Третий час урока в недели без домашнего задания.

**Рабочая программа**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***№ урока*** | ***Элементы содержания*** |
|
|  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов.** |
| Ходьба и бег (5ч) | 1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. |
| 2 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. |
| 3-4 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция. |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». |
| Прыжки (3ч) | 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». |
| Броски м м (3ч) | 9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
|  |  | **Подвижные игры 18 часов.** |
| Подвижные игры 18 часов | 12 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 13 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 14 | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 15 | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 16 | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 17 | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 18 | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 19 | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 20 | ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 21 | ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 22 | ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 23 | ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 24 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 25 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
|  | 26 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 27 | ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 28 | ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 29 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  |  | **Гимнастика 18 часов.** |
| Акробатика. Строевые упражнения 7 часов. | 30 | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. |
| 31 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. |
| 32 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. |
| 33-34 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |
| 35-36 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты.  Развитие координационных способностей. |
| Равновесие. Строевые упражнения 7 часов. | 37-38 | 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. |
| 39 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. |
| 40 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. |
| 41 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. |
| 42 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». *Развитие* координационных способностей. |
| 43 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». *Развитие* координационных способностей. |
| Опорный прыжок, лазание 4 часов. | 44 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей |
| 45 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей |
| 46 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Сфетофор». Развитие силовых способностей. |
| 47 | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. |
|  |  | **Лыжная подготовка 21 час.** |
| 48 | Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим.  Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений.  Разучить технике ступающего шага (без палок).  Прохождение ступающим шагом до 500м. |
| 49 | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь.  Научить обучению ступающим шагом.  Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. |
| 50 | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся.  Закрепить обучение ступающему шагу.  Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. |
| 51 | Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.  Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. |
| 52 | Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.  Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. |
| 53 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.  Повторить повороты на месте (вправо и влево)  Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук. |
| 54 | Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.  Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. |
| 55 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок.  Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. |
| 56 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок.  Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. |
| 57 | Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. |
| 58 | Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. |
| 59 | Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).  Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью.  Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага. |
| 60 | Совершенствовать технику подъемов и спусков.  Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полок (или касанием плеча следующего).  Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише. |
| 61 | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.  Повторить эстафету с поворотами  Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками. |
| 62 | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.  Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки)  Провести игру «Смелее с горки». |
| 63 | Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. |
| 64 | Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. |
| 65 | Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза).  Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек. |
| 66 | Провести свободное катание с горки.  Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая. |
| 67 | Провести свободное катание с горки.  Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая. |
|  | 68 | Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола 21 часа** |
| Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа. | 69 | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. |
| 71, 72 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| 73, 74 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 75, 76 | 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. |
| 77, 78 | 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. |
| 79, 80 | 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 |
| 81, 82 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  Развитие координационных способностей |
| 83, 84 | 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 |
| 85- 87 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».  Развитие координационных способностей |
| 88-89 | 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 |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов.** |
| Х-ба и бег 4 часа. | 90 | ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |
| 91- 93 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ноч». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |
| Прыжки 3 часа. | 94 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» |
| 95 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». |
| 96 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». |
| Метание м м 3 часа. | 97 | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 98 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 99 | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**Тематическое планирование 3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** | |
|  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |  |  | |
| Ходьба и бег 5 часов. | 1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 24**  **Дев.28** |  |  | |
| 2-3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Подтягивание в висе Мал.1  Подтягивание из виса лежа Дев. 6 |  |  | |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 4 Дев. 2 |  |  | |
| 5 | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 125 Дев. 115 |  |  | |
| Прыжки 3 часа. | 6 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий |  |  |  | |
| 7 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 9 Дев. 7 |  |  | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 5 Дев. 5 |  |  | |
| Метание мяча 3 часа. | 9,10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | **Прыжки со скакалкой**  **за 15 сек.**  **Мал. 26 Дев. 30** |  |  | |
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | Подтягивание в висе Мал. 2  Подтягивание в висе лежа Дев. 7 |  |  | |
|  |  | **Подвижные игры 18 часов.** |  |  |  |  |  | |
| Подвижные игры 18 часов. | 12, 13 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 6 Дев. 4 |  |  | |
| 14, 15 | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 120 |  |  | |
| 16 | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8 |  |  | |
| 17, 18 | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7 |  |  | |
| 19- 21 | ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32**  Подтягивание  Мал. 3 Дев. 8 |  |  | |
| 22, 23 | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6  Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 |  |  | |
| 24, 25 | ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9 |  |  | |
| 26, 27 | ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9 |  |  | |
| 28, 29 | ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 26 Дев. 30**  Подтягивание в висе  Мал. 2  Подтягивание в висе лежа Дев. 7 |  |  | |
|  |  | **Гимнастика 18 часов.** |  |  |  |  |  | |
| Акробатика. Строевые упражнения 6 часов. | 30 | Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |  |  | |
| 31 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 6 Дев. 4 |  |  | |
| 32 33 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 120 |  |  | |
| 34 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).Мал. 10 Дев. 8  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7 |  |  | |
| 35 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий  Оценка техники выполнения комбинации | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).Мал. 10 Дев. 8  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7 |  |  | |
| Висы. Строевые упражнения 6 часов | 36 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий |  |  |  | |
| 37 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 28**  **Дев. 32** |  |  | |
| 38 40 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | Подтягивание  Мал. 3  Дев. 8 |  |  | |
| 41 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий  Подтягивания: м.:5-3-1р.;д.: 16-11-6р. | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6  Прыжки в длину с места Мал. 135  Дев. 125 |  |  | |
| Опорный прыжок, 6 часов | 42 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий |  |  |  |
| 43 44 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11 Дев. 9  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
| 45 46 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 30**  **Дев. 34** |  |  |
| Учетный 47 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 9 |  |  |
|  |  | **Лыжи 21 час.** |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка 21 час. | 48 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции.  Учить поворотам на месте вокруг носков лыж.  Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 10  Дев. 8 |  |  |
| Учётный  49 | 1. На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 130 |  |  |
| 50 | 1. На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| 51 | 1. Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. 2. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Учётный  52 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| 53 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.  Разучить технику спуска в высокой стойке.  Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно).  Провести игру «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| 54 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 28**  **Дев. 32** |  |  |
| 55 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подтягивание  Мал. 3  Дев. 8 |  |  |
| 56 | Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| 57 | Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6 |  |  |
| 58 | Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 |  |  |
| 59 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| 60 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».  Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| 61 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
| 62 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| 63 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход.Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | **Скакалка за 15 сек. Мал. 30**  **Дев. 34** |  |  |
| 64 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4 Дев. 9 |  |  |
| 65 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| 66 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| 67 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки с места  Мал. 140  Дев. 130 |  |  |
|  | Контрольный  68 | Провести разминку на учебном круге с палками.  Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .  Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.** |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа. | 69, 70 | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Отжимание  Мал. 12 Дев. 10  Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| 71 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за сек.**  **Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| 73, 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 10 |  |  |
| 75 76 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 12 Дев. 10  Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 135 |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |  |  |
| 78, 79 80 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 13 Дев. 11  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13 Дев. 13 |  |  |
| 81 82 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 30 Дев. 34** |  |  |
| 83 84 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4 Дев. 9 |  |  |
| 85, 86, 87 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 10  Дев. 8 |  |  |
| 88 89 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 130 |  |  |
| 90 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| 91 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| 92 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов.** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 4 часа. | 93 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| 94, 95 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 10 |  |  |
| Учётный  96 | Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Прыжки 3 часа | 97, 98 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 135 |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий |  |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| 101 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13 |  |  |
| 102 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |  |