**Пояснительная записка по физической культуре 1 класс**

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.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании.

По базисному учебному плану на уроки физической культуры отведено 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год.

***Цели обучения физической культуры в 1 классе:***

1. Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
2. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
2. на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
3. на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Общая характеристика предмета.**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью

**Содержание тем учебного курса**

***1 класс***

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 1 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Метапредметные результаты:***

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Личностные результаты:***

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса по физической культуре:**

По окончании 1 класса учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

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

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Литература и другие средства обучения**

**Программы по физической культуре:**

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) начального общего образования.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2‑е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978‑5‑09‑022564‑9. Издательство «Просвещение», 2010.
3. Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.

**Учебники по физической культуре**:

1. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

**Учебные диски:**

1. «Организация спортивной работы в школе» – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
3. «История Спорта» – компакт-диск.
4. Уроки-проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры Лицея № 62.
   * техника безопасности на уроках по ФК;
   * Похитители здоровья.
   * Баскетбол
   * Волейбол
   * Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
   * История Олимпийских игр и др.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура» для учащихся первых классов.**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления – Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический – Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные – Г
18. Мячи волейбольные – Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента – Д

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре, 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | № | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|  | план | факт |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег | 3 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках лёгкой атлетики | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Бег с ускорением. Бег 30м. |  | Изучение | Ходьба под счёт. Ходьба на пятках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция*. Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. **Знать** понятия *короткая дистанция.* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| нового материала |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег 60м. |  | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | Прыжки с продвижением вперёд | 3 | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 5  6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте.  Прыжок в длину с места. |  | Изучение нового материала  Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд.  Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги  **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги | Текущий  Текущий | Комплекс 1  Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. | 3 | Изучение нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча на заданное расстояние. |  | Изучение | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| нового материала |
|  |  | 9 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игры на свежем воздухе |  | Изучение нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | ***Кроссовая подготовка*** | 10 | Бег по пересечённой местности | 10 | Изучение нового материала | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега.* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 11 | Бег по пересечённой местности |  | Изучение | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега.* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| нового материала |
| 12 | Равномерный бег 3 мин. Ходьба и бег. Подвижные игры. |  | Комплексный | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега.* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |
| 13 | Равномерный бег 3 мин. Ходьба и бег. Подвижные игры. | Комплексный | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | Понятие *скорость бега.*Развитие выносливос ти равновесия. |  | Комплексный | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега.* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега |  | Комплексный | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 16 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега |  | Комплексный | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 17 | Равномерный бег 5 мин. Подвижные игры. |  | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |
|  |
| 18 | Равномерный бег 5 мин.  Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). |  | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 19 | Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). |  | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | ***Гимнастика*** | 20 | Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. | 6 | Изучение нового материала | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий, фронтальный, тестирование | Комплекс 2 |  |  |
| 21 | Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. |  | Изучение нового материала | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий, фронтальный, тестирование | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу |  | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 23 | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу |  | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 24 | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. |  | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Основная  стойка. Группировка. Перекаты в группировке |  | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 26 | Равновесие. Строевые упражнения. Повороты направо, налево. | 6 | Изучение нового материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 27 | Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. |  | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 28 | Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. |  | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 29 | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. |  | Совершенствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 30  31 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи  Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. |  | Совершенствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | Лазание по гимнастической стенке и скамейке. | 6 | Изучение нового материала | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 33 | Лазание по гимнастической стенке и скамейке. |  | Изучение нового материала | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | Перелезание через коня. Лазание по гимнастической скамейке. |  | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Перелезание через коня. Лазание по гимнастической скамейке |  | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 36 | Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. |  | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке и канату. |  | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 4 | ***Лыжная подготовка*** | 38 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Скользящий шаг. | 21 | Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | **Знать** способы передвижения на лыжах  **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Выявит уровень имеющихся у учащихся навыков передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 39 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Скользящий шаг. |  | Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | **Знать** способы передвижения на лыжах  **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Выявит уровень имеющихся у учащихся навыков передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 40 | Техника лыжных ходов. Распределение массы тела в стойке устойчивости. |  | Совершенствование ЗУН | Пренос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 41 | Техника лыжных ходов. Скльзящий шаг. Строевые упражнения. |  | Совершенствование ЗУН | Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 42 | Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Спуск. |  | Комплексный | Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 43 | Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Спуск. |  | Комплексный | Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 44 | Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости |  | Совершенствование ЗУН | Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 45 | Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости |  | Совершенствование ЗУН | Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 46 | Подъём «лесенкой». Поворот переступанием на месте. |  | Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижение вперёд | Комплекс 3 |  |  |
| 47 | Подъём «лесенкой». Поворот переступанием на месте. |  | Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижение вперёд | Комплекс 3 |  |  |
| 48 | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. |  | Комплексный | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 49 | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход |  | Комплексный | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 50 | Посадка лыжника. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках |  | Совершенствование ЗУН | Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 51 | Посадка лыжника. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках |  | Совершенствование ЗУН | Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 52 | Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Скользящий шаг. |  | Совершенствование ЗУН | Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 53 | Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Скользящий шаг |  | Совершенствование ЗУН | Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. |  | Комплексный | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой»наискось | Комплекс 3 |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. |  | Комплексный | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой»наискось | Комплекс 3 |  |  |
| 56 | Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. |  | Совершенствование ЗУН | Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Скользящий шаг. Дистанция 1 км. |  | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода. | **Комплекс 3** |  |  |
|  |  | 58 | Скользящий шаг. Дистанция 1 км |  | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | Оценить технику выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода | **Комплекс 3** |  |  |
| 5 | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | 59 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 21 | Изучение нового материала | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 60 | Бросок и ловля мяча. Игра «Бросай – поймай». |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 61 | Бросок и ловля мяча. Игра «Бросай – поймай». |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 62 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных  способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 63 | Эстафеты с мячами. |  | Комплексный | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 64 | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 65 | Передача мяча снизу на месте.  Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 66 | Передача мяча снизу на месте.  Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 67 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча. Мини-баскетбол. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 68 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча. Мини-баскетбол. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 69 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. |  | Комплексный | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 70 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты. |  | Совершенствование ЗУН | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 71 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 72 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 73 | Ловля мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 74 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. |  | Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 76 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 77 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 78 | Мини-баскетбол. |  | Совершенствование ЗУН | . | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 6 | ***Кроссовая подготовка*** | 80 | Бег по пересечённой местности | 10 | Комплексный | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 81 | Бег по пересечённой местности |  | Комплексный | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 82 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба).  Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). |  | Комплексный | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 83 | Комплексный | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 84 | Равномерный бег 4 мин. Подвижная игра «Третий лишний». |  | Комплексный | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 85 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). |  | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 86 | Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «Пятнашки». |  | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 87 | Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». |  | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учёта времени | Комплекс 4 |  |  |
|  |  | 88 | Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». |  | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учёта времени | Комплекс 4 |  |  |
|  |  | 89 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). |  | Комплексный | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 7 | ***Лёгкая атлетика*** | 90 | Ходьба и бег с изменением направления, ритма и темпа. | 4 | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 91 | Ходьба и бег с изменением направления, ритма и темпа. |  | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 92 | Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты. |  | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 93 | Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты. |  | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Прыжки. Прыжок в длину с места. | 3 | Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 95 | Прыжки. Прыжок в длину с места. |  | Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Прыжок с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. |  | Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | Метание малого мяча в цель. | 3 | Комплексный | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 98 | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». |  | Комплексный | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 99 | Метание набивного мяча на дальность. |  | Комплексный | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |