**Пояснительная записка  
 к тематическому планированию по физической культуре**

Тематическое планирование составленно на основе учебной программы «Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Про­свещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания обра­зования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность 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. Учи­тывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется ***на ре­шение следующих образовательных задач:***

*—* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

— обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика и легкая атлетика, а также под­вижным играм и техническим действиям спортивных игр, вхо­дящих в школьную программу;

— развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

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

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физиче­скими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминут­ками и подвижными играми;

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

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической куль­туры и Минимальными требованиями к уровню подготовки уча­щихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная ***программа характеризуется направленностью:***

— на реализацию принципа вариативности, обосновываю­щего планирование учебного, материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-техни­ческой оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регио­нально климатическими условиями и видом учебного учрежде­ния (городские, малокомплектные и сельские школы);

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечива­ющего развитие познавательной и предметной активности уча­щихся;

— 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;

— 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;

— 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 занятиях физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкуль­турной деятельности» (операциональный 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.

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физи­ческих упражнений с трудовой деятельностью. Виды физичес­ких упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревнова­тельные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Фи­зическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокраще­ний (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упраж­нений для развития основных физических качеств. Освоение под­готовительных упражнений для закрепления и совершенствова­ния двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскет­бол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Изме­рение частоты сердечных сокращений во время и после выпол­нения физических упражнений. Проведение элементарных со­ревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* чередование шагов и ходов во вре­мя передвижения по дистанции. *Повороты* «упором».

***Плавание***

*Вхождение в воду:* по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

*Передвижение по дну бассейна:* ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.

*Упражнения на всплывание и лежание на груди:* «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

*Кроль на груди:* движения ногами, руками; согласование дви­жений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», *«Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».*

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», *«Ловишка, поймай лен­ту», «Метатели».*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыж­ник», «За мной».*

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящему­ся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предме­тов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч голо­вой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змей­кой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка бас­кетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; под­вижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основ­ных физических качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

**В** результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

***иметь представление:***

— о физической культуре и ее содержании у народов Древ­ней Руси;

— о разновидностях физических упражнений: общеразвива­ющих, подводящих и соревновательных;

— об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

***уметь:***

— составлять и выполнять комплексы общеразвивающих уп­ражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координа­ции;

— выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

— проводить закаливающие процедуры (обливание под ду­шем);

— составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

— вести наблюдения за показателями частоты сердечных со­кращений во время выполнения физических упражнений;

***демонстрировать уровень физической подготовленности (таблица)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнув­шись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

Физическая культура

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименова­ние раздела программы | Тема урока | №  п/п | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | **Легкая атлетика** | Ходьба и бег | 1 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с вы­соким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных спо­собностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; про­бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 2 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 3 | Комплекс ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных спо­собностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; про­бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Текущий | Ком плекс 1 |  |  |
|  |  |  | 4 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; про бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Фронтальный, индивидуальный зачет | Ком плекс 1 |  |  |
| 5 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| Прыжки | 6 | Комплекс ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в дли ну с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростносиловых качеств. Влияние бега на здоровье | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком плекс 1 |  |  |
|  |  | Метание | 6 | Комплекс ный | 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 в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Зачет, тести рование | Ком плекс 1 |  |  |
| 8 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 9 | Комплекс-  ный | 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. Правила со­ревнований в метаниях | **Уметь** правильно выполнять  движения в метании различ-" ными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 10 | Комплекс-  ный | Метание малого мяча с места на дальность  и на заданное расстояние. Метание набив­ного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Разви­тие скоростно-силовых качеств. Олимпий­ское движение современности | **Уметь** правильно выполнять  движения в метании различ­ными способами; метать мяч в цель | Зачет, тести-  рование | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 11 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | **Кроссовая**  **подготовка** | Бег по пере-  сеченной местности | 12 | Комплекс-  ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 13 | Комплекс-  ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 14 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 15 | Комплекс-  ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 16 | Комплекс-  ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 17 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 18 | Комплекс-  ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чере-  дование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходь­ба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 19 | Комплекс-  ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Че-  редование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение ос­новных движений с различной скоростью | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| 20 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 21 | Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие  выносливости. Выявление работающих  групп мышц | Уметь пробегать в равномер-  ном темпе 10 минут, чередо-  вать бег и ходьбу | Сдача норм  без учета вре-  мени, выпол­нение бега и ходьбы без остановки | Ком-  плекс 1 |  |  |
| **3** | **Гимнас-**  **тика** | Акробатика.  Строевые упражнения | 22 | Изучение  нового материала | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рас­считайся!». Перекаты и группировка с по­следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что измени­лось?». Развитие координационных спо­собностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые  команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|  |  |  | 23 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 24 | Комбини-  рованный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рас­считайся!». Перекаты и группировка с по­следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координаци­онных способностей | **Уметь** выполнять строевые  команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
| 25 | Совершен-  ствование  ЗУН | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рас-  считайся!». Перекаты и группировка с по­следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координаци­онных способностей | **Уметь** выполнять строевые  команды, акробатические эле-  менты раздельно и в комбина­ции | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
|
| 26 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 27 | Учетный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рас-  считайся!». Перекаты и группировка с по­следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координаци­онных способностей | **Уметь** выполнять строевые  команды, акробатические эле-  менты раздельно и в комбина­ции | Оценка техни-  ки выполнения  комбинации | Ком-  плекс |  |  |
|
|
| Висы.  Строевые  упражнения | 28 | Комплекс-  ный | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле-  жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | **Уметь** выполнять строевые  команды, висы, подтягивание  в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
|
| 29 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 30 | Комплекс-  ный | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле­жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | **Уметь** выполнять строевые  команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
|  |  |  | 31 | Совершен-  ствование  ЗУН | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле-  жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | **Уметь** выполнять строевые  команды, висы, подтягивание  в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |
|
|
| *1* |  |  | 32 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 33 | Учетный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле­жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на  коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Подтягивание: «5» - 5; «4» -3; «3»- 1. Отжимание  от скамейки:  «5»- 16; «4»-11; «3» - 6 | Ком­плекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 4 | 34 | Изучение нового ма­териала | Передвижение по диагонали, противохо-дом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Переле-зание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 35 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 35 | Совершен­ствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противохо-дом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание  по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  |  |  | 37 | Комбини­рованный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными ша­гами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по на-  клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». Раз­витие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 38 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 39 | Комплекс­ный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными ша­гами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». Раз­витие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | **Подвиж­ные игры** |  | 40 | Комплекс­ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 41 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 42 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 43 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 44 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 45 | Комплекс­ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 46 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 47 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 48 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 49 | Комплекс­ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 50 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 51 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 52 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 53 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 54 | Комплекс­ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по,полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные \* игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 55 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 56 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 57 | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | **Подвиж­ные игры на основе баскетбола** |  | 58 | Комплекс­ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | 59 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
|  | 60 | Совершен-  ствование  ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение  на месте правой и левой рукой в движении  шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 61 | Совершен-  ствование  ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение  на месте правой и левой рукой в движении  шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | 62 | Комплекс-  ный | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | 63 | Совершен-  ствование  ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте  правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-  ствование  ЗУН  Совершен-  ствование  ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте  правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка'мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей  Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте  правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние,  ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий  Текущий | **Ком-**  плекс 3  Ком-  плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 64 | Совершен-  ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Раз­витие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
| 65 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 66 | Комплекс-  ный | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
| 67 | Совершен-  ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
| 68 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 69 | Совершен-  ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
| 70 | Совершен- .  ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение; броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
| 71 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  | 72 | Комплекс-  ный | Ловля и передача мяча в движении в тре-  угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-  ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 73 | Совершен­ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных способностей. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 74 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 75 | Совершен­ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 76 | Комплекс­ный | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Разви­тие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  | 77 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 5 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пере­сеченной местности | 78 | Комплекс­ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 76 | Комплекс­ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 77 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 78 | Комплекс­ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс­ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс­ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 79 | Комплекс­ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 80 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 81 | Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу | Без учета вре­мени; выпол­нение без ос­тановки | Ком­плекс 4 |  |  |
| 6 | **Легкая атлетика** | Ходьба и бег | 82 | Комплекс­ный | Ходьба через несколько препятствий. Кру­говая эстафета. Бег с максимальной скоро­стью 60 м. Игра «Белые медведи». Разви­тие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, про­бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 83 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 84 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоро­стных способностей. Игра «Смена сторон» | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, про­бегать с максимальной скоро­стью 60 м | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Прыжки | 85 | Комплекс­ный | 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
| 86 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 87 | Комплекс­ный | Прыжок в высоту с прямого разбега с 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
| Метание | 88 | Комплекс­ный | 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 на дальность и на заданное рас­стояние | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 89 |  | ***Подвижные игры, спортивные развлечения*** |  |  |  |  |  |
| 90 | Комплекс­ный | 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 на дальность и на заданное рас­стояние | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 91 | Комплекс­ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набив­ного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огоро­де». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различ­ными способами, метать на дальность и на заданное рас­стояние | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |