

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная школа – детский сад № 696 Приморского района
Санкт – Петербурга

ПРИНЯТ

Педагогическим советом

решение от 31.08.2017
протокол № 1

УТВЕРЖДЕН

Директор ГБОУ № 696
Приморского района Санкт-Петербурга
приказ от 01.09.17 № 35-Д

(И.П. Белоцкая)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 1 – 2 класса

ФГОС НОО ОВЗ

Разработчик программы
учитель

Оснач Юлия Владимировна

2017 - 2018 учебный год

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 и 2 класса разработана на основе АООП ГБОУ № 696, ФГОС НОО ОВЗ, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, 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 «Физической культуре», 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. Учтена стратегия развития ФК на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101 – р. Физическая культура обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Возрастные особенности детей с ОНР и ТНР.

Возрастные особенности детей с ОНР и ТНР. Под общим недоразвитием речи понимают различные сложные речевые расстройства, при которых у детей при нормальном слухе и интеллекте нарушено формирование всех компонентов речевой системы. Вместе с тем в картине ОНР у разных детей имеются определённые индивидуальные особенности. Наряду с общей соматической ослабленностью таким детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется пониженной координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения двигательных действий. Наибольшие трудности выявляются при выполнении упражнений по словесной инструкции. Им присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, повышенная раздражительность и обидчивость. Дети с ОНР и ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, ритмические движения под музыку, удары мяча об пол с попеременным чередованием. Также отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики, быстрая утомляемость, нарушение памяти и внимания. Обучение на уроках ФК представляет собой систему организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся.

Программа по ФК направлена на коррекцию физического развития детей младшего школьного возраста с ОНР и ТНР, реабилитацию

двигательных функций организма. Учитывая эту особенность, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих целей и задач.

Цели обучения

• формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности ФК для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся основ ЗОЖ.
- овладение ОРУ умениями их использовать в режиме учебного дня и досуга.
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи обучения:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании
- обучение физическим упражнениям из легкой атлетики, гимнастики, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

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 и плавание, 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!», «Равняйся!», «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). 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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

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.

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

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижная игра «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.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, комплекс упражнений на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночника), комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

В процессе обучения ФК происходит формирование Универсальных учебных действий (УУД) в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) К– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Планируемые результаты

– 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 культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

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

Программный материал делится на две части- базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, а вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и игры с элементами баскетбола.

Содержание учебного предмета.

1.Базовая часть.

- основы знаний (возникновение физических упражнений и спорта, история олимпийских игр, символы олимпиады, приемы закаливания, способы самоконтроля).

- л/а упражнения (бег, прыжки, метание).

-гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, ОРУ с предметами и без них, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические комбинации).

- кроссовая подготовка (освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега, игровые задания на развитие выносливости).

- подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом «Школа мяча»).

2. Вариативная часть.

- подвижные игры

- игры с элементами баскетбола

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по ФК в 1-4 классах составлено в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала лыжная подготовка заменяется подвижными играми. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

Программа по ФК 1 класса рассчитана на 3 часа в неделю, всего 99 часа. В первом классе действует безоценочная система.

Программа по ФК во 2 классе рассчитана на три раза в неделю, всего 102 часа.

Распределение учебного материала

1 класс

Вид программного материала.	Количество часов (уроков)
1. Базовая часть	77
Основы знаний о ФК	В процессе урока
Легкая атлетика	20
Кроссовая подготовка	20
Гимнастика с элементами акробатики	17
Подвижные игры	20
2. Вариативная часть	22
Подвижные игры с элементами баскетбола	22
ИТОГО:	99

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине (мостик), стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); перекаты в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис, подтягивания из вися лежа, выход в упор.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с места (за лентой); в длину с места, со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты с обручами.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, комплекс упражнений на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночника), комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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.

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.

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.

Планируемые результаты

- 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 культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела);

- 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;

- 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.

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических

упражнений. Проведение элементарных соревнований. Соревновательные мероприятия направлены на развитие сообразительности, ответственности, активности и чувства товарищества у каждого ученика. Подвижные игры и соревнования носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физической культуры.

Характеристика цифровой отметки.

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, допускается наличие мелких ошибок.

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

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

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

Распределение учебного материала.

2 класс

Вид программного материала.	Количество часов (уроков)
1. Базовая часть	78
Основы знаний о ФК	В процессе урока
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	21
Гимнастика с элементами акробатики	18
Подвижные игры	18
2. Вариативная часть	24
Подвижные игры с элементами баскетбола	24
ИТОГО:	102

Мониторинг уровня физической подготовки.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К тестированию допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Но учащиеся подготовительной группы не выполняют упражнения, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ их физической подготовки проводится по фактически выполненным упражнениям.

Контрольные упражнения.

Физические качества		Контрольные упражнения	
1. Скоростные		бег 30 м (без учета времени)	
2. Координационные		челночный бег (без учета времени)	
3. Скоростно-силовые		прыжок в длину с места (см)	
4. Выносливость		равномерный бег (индивидуально)	
5. Гибкость		наклон вперед из положения сидя (см)	
6. Силовые		комплекс упражнений с гантелями.	

Оценивание уровня физической подготовленности учащихся осуществляется по трем основным уровням высокий, средний, низкий. Анализ в целом о состоянии физической подготовки учащихся позволяет управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов, а также своевременно вносить коррективы.

Количество учащихся:

1 класс – 20 чел.

2 класс – 20 чел.

3 класс – 18 чел.

4 класс – 16 чел.

Уровень физ. подготовки/ класс	1	2	3	4
Высокий	3 чел.	5 чел.	4 чел.	3 чел.
Средний	12 чел.	12 чел.	8 чел.	9 чел.
Низкий	5 чел.	3 чел.	6 чел.	4 чел.

Кол – во учащихся	20 чел.	20 чел.	18 чел.	16 чел.
-------------------	---------	---------	---------	---------

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Где находится</i>
Спортивное оборудование в зале			
	<p>Мячи резиновые различных видов и размеров, мячи набивные, скакалки,кольцебросс, спортивный комплекс- кузнечик, гимнастические маты, канат, баскетбольные кольца,волейбольная сетка, обручи различных видов и размеров, кегли, гантели, кубики, султанчики, дуги, стойки для прыжков, шведская стенка, гимнастические скамейки, ребристые доски и доски для выполнения упражнений на ограниченной плоскости, гимнастические палки, массажные коврики, оборудование, маски для подвижных игр и др.</p>	По количеству учащихся в классе	
	<p>Спортивная площадка: Прыжковая яма с песком, турники, волейбольная площадка,беговые дорожки с</p>		Спортивный стадион

	разметкой, тренажеры, футбольное поле с воротами, трибуны.		
--	--	--	--

Интернет ресурсы:

Образовательные сайты для педагогов.

Экранно- звуковые пособия: аудиозаписи.

Правила поведения на уроках физкультуры.

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу и учителю на уроке, поддерживать товарище , имеющих слабые показатели, быть честным , дисциплинированным, активным.

Список литературы

- Закон РФ «Об образовании (в последней редакции)». – М: Сфера, 2014.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы /авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: Просвещение, 2016 г.
- Методические рекомендации 1-4 классы. Уроки физической культуры./Матвеев А.П./ - М: Просвещение, 2014.
- Колганова Е.П. Спортивно-оздоровительная деятельность. – Учитель 2013г. ФГОС.
- Петрова Т.В., Ю.А. Копылов. Учебник по физической культуре «начальная школа». – М: Граф, 2012.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Дата	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика 11 ч.						
1.09.	1	Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	День знаний. Знакомство со спортивным залом. Ходьба по ориентирам. Игра «Давай познакомимся»	<i>Знать</i> правила охраны жизнедеятельности. <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий
4.09.	2		Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Твой организм: части тела, скелет, мышцы.	<i>Знать</i> понятие «короткая дистанция». <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Отвечают на	Текущий
7.09.	3		Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий
8.09.	4		Комбинированный	Подвижная игра «Охотник и заяц». Понятие «короткая дистанция».	скоростью (до 30 м)	
11.09.	5		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег в парах, догони партнера. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов цветов». Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий
14.09.	6	Прыжки (3ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки через фишки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Бездомный заяц».	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий

1	2	3	4	5	6	7
15.09.	7		Комбинированный	ОРУ без предметов. Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте; прыжки с продвижением вперед через фишки. Подвижная игра «Вышибалы». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие личная гигиена.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках. Отвечают и ориентируются на плакатах	Текущий
18.09.	8		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
21.09.	9	Бросок малого мяча (3ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
22.09.	10		Комбинированный	Метание малого мяча правой и левой рукой из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в обруч». ОРУ развитие координации.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
25.09.	11		Комбинированный	Метание малого мяча правой и левой рукой из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи правой и левой рукой в щит, обруч	Текущий
28.09.	12	Бег равномерный, переменный, челночный (11ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба – 50 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5-7 мин); по слабо пересеченной местности (до 300 м)	Текущий
29.09.	13		Комплексный			

1	2	3	4	5	6	7
02.10.	14		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование^ ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба – 50 м). ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Вышибало в круге». Развитие выносливости.	Уметь; бегать в равномерном темпе (5-7 мин); по слабопересеченной местности (до 300 м).	Текущий
05.10.	15		Комплексный			
06.10.	16		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий
09.10.	17		Комплексный			
12.10.	18		Комплексный	ОРУ в круге в парах. Развитие выносливости: челночный бег с одним кубиком. Эстафета «Смена сторон».	Уметь: бегать, соблюдая правильную технику	Текущий
13.10.	19		Комплексный			
16.10.	20		Комплексный	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ с кубиками.	Уметь: бегать, соблюдая правильную технику	Текущий
19.10.	21		Комплексный			
20.10.	22		Комплексный	Челночный бег с двумя кубиками. Подвижная игра «Мяч ловцу». ОРУ с флажками. Правила закаливания.	Уметь: выполнять челночный бег. Отвечать и обсуждать вместе закаливание.	Текущий
Гимнастика 17 ч.						
23.10.	23	Акробатика Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
26.10.	24		Комплексный	ОРУ в ходьбе по кругу. Построение в колонну по одному, перестроения по ориентирам. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройди, не урони» Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий

27.10.	25		Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу, в колонну по одному, по два. Перестроения по ориентирам. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Совушка».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
09.11.	26	Комплексный				

10.11.	27		Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
13.11.	28		Комплексный			
16.11.	29	Равновесие. Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий
17.11.	30		Комплексный			
20.11.	31		Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с М.р. мячом. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий
23.11.	32		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий

24.11.	33		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ в круге. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Гонка мячей». Развитие чувства равновесия.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий
--------	----	--	-------------------	--	---	---------

27.11.	34		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий
30.11.	35	Лазание (5ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Переход с пролета на пролет. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке вверх, вниз; с пролета на пролет.	Текущий
01.12.	36		Комплексный			
04.12.	37		Изучение нового материала	ОРУ в движении. Перелезание через гимнастическую скамейку, подтягивание, ходьба и соскок. Питьевой режим.	<i>Уметь:</i> перелезть через гимнастическую скамейку.	Текущий
07.12.	38		Комплексный	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> подтягиваться и ползать по гимнастической скамейке	Текущий
08.12.	39		Совершенствование	Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке и соскок. ОРУ в движении. Игра «Путаница»	<i>Уметь:</i> прыгивать со скамейки на согнутые ноги	Текущий

11.12.	40	Подвижные игры (20ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
14.12.	41		Совершенствования			

15.12.	42		Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс смирно!», «Найди своё место». Эстафеты с эстафетной палочкой, «Сбор урожая». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
18.12.	43		Совершенствования			
21.12.	44		Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
22.12.	45		Совершенствования			
25.12.	46		Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
11.01.	47		Совершенствования			
12.01.	48		Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
15.01.	49		Совершенствования			
18.01.	50		Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
19.01.	51		Комплексный			
22.01.	52		Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
25.01.	53		Совершенствования			

26.01.	54		Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Кот и мыши», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
29.01.	55		Совершенствования			

01.02.	56	Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Кот и мыши». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	
02.02.	57		Комплексный				
12.02.	58		Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Веселые автомобили». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	
15.02.	59		Совершенствования				
16.02.	60		Изучение нового материала	Комплексный	Знакомство с разнообразием мячей. ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Бросай и лови, но не урони». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий
19.02.	61						
22.02.	62		Комплексный	Комплексный	Бросок и ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий
26.02.	63						
01.03.	64		Совершенствования	Совершенствования	ОРУ с баскетбольным мячом. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий
02.03.	65						
05.03.	66	Совершенствования	Комплексный	Броски и ловля мяча в парах, ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	
12.03.	67						

15.03.	68		Совершенствования	Бросок мяча с места в щит. Введение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий
16.03.	69	Совершенствования				

19.03.	70		Совершенствования	Бросок мяча в щит. Ловля и передача, ведение мяча бегом. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий
22.03.	71		Комплексный			
23.03.	72		Совершенствования	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение и броски в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
02.04.	73		Совершенствования			
05.04.	74		Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча и бросок в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
06.04.	75		Комплексный			
09.04.	76		Комплексный	Передача мяча в парах: защитник, нападающий. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
12.04.	77		Комплексный			
13.04.	78		Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
16.04.	79		Комплексный			

19.04.	80		Комплексный	ОРУ с баскетбольным мячом в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий
20.04.	81		Комплексный			

23.04.	82	Бег по слабо пересеченной местности (5ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 30 м, ходьба – 50 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); по слабо пересеченной местности (до 300 м)	Текущий	
26.04.	83		Комплексный				
27.04.	84		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 30 м, ходьба – 50 м). ОРУ.			
28.04.	85		Комплексный	Подвижная игра «Вызов номеров».			
03.05.	86		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 30 м, ходьба – 50 м). ОРУ Подвижная игра «Третий лишний».			
04.05.	87	Ходьба и бег (4ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в парах (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<i>Знать:</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий	
07.05.	88		Комплексный				
10.05.	89		Комплексный				Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Знакомство с челночным бегом. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных
11.05.	90		Комплексный				
14.05.	91	Прыжки (3ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кенгуру»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	
17.05.	92		Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.

18.05.	93		Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Вызов цвета».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
--------	----	--	-------------	---	--	---------

21.05.	94	Метание мяча (6ч)	Комплексный	ОРУ с теннисным мячом. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в	Текущий
24.05.	95		Комплексный			
25.05.	96		Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных исходных положений. Подвижная игра «Тяжеловесы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; выполнять упражнения с набивным мячом из разных исходных положений	Текущий
	97		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. ОРУ с набивным мячом в парах. Подвижная игра «Вышибало». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	98		Совершенствования	ОРУ в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит» развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> метать теннисный мяч на дальность с места	Текущий
	99		Совершенствования	ОРУ с малым резиновым мячом. Подвижная игра «Живая мишень».	<i>Уметь:</i> метать в цель	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

Дата	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	Вид контроля
		1	2	3	4	5
04.09.	1	Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Текущий
05.09.	2		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Текущий
07.09.	3		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м), Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скорости. Понятие физкультура и физическое развитие.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Текущий
11.09.	4		Комплексный			
12.09.	5		Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением в парах (30 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Понятие здоровье, болезнь.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий
14.09.	6	Прыжки (3ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам» Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий

18.09.	7		Комплексный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий
19.09.	8		Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий
21.09.	9	Метание (3ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Собери урожай»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
25.09.	10		Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
26.09.	11		Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
28.09.	12	Бег по слабopесеченной местности (14ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
02.10.	13		Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».		
03.10.	14		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий

05.10.	15		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Беговые легкоатлетические упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: игра «Пятнашки» в парах.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
--------	----	--	-------------	---	--	---------

09.10.	16		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий
10.10.	17		Комплексный	Равномерный бег (3 мин) ОРУ. Беговая легкоатлетические упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий
12.10.	18		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Салки с выручкой»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 5 мин), чередовать ходьбу с бегом	Текущий
16.10.	19		Комплексный			
17.10.	20		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
19.10.	21		Комплексный	Догонялки в парах. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Совушка». Личная гигиена.		
23.10.	22		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
24.10.	23		Комплексный			
26.10.	24		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры на выносливость: «Команда быстроногих», «Догони дружка»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
09.11.	25					

Гимнастика 18 ч						
13.11	26	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Упражнение «Лодочка». Перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий
14.11.	27		Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
16.11.	28		Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
20.11.	29		Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять</i> строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
21.11.	30		Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы	Текущий
23.11.	31		Комплексный	Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей		

1	2	3	4	5	6	7
27.11.	32	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа, подтягивание из виса лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий
28.11.	33		Совершенствования			
30.11.	34		Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Самоконтроль.	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий
04.12.	35		Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе, спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей		
05.12.	36		Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий
07.12.	37		Комплексный			
11.12.	38	Лазание (6 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной доске в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической доске.	Текущий
14.12.	39		Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной доске в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Пища и питательные вещества, пищевой режим.		

18.12.	40		Комплексный	ОРУ с гимнастическим обручем. Обучение соскоку с гимнастического куба, скамейки. Игра «Кто ушёл?» Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> спрыгивать с высоты на согнутые ноги.	Текущий
19.12.	41		Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с согласованием рук и ног. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, скамейке; выполнять соскок.	Текущий
21.12.	42		Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке . ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с согласованием рук и ног. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, скамейке; выполнять соскок.	Текущий
25.12.	43		Совершенствования	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять соскок.	Текущий
Подвижные игры (18ч)						
26.12.	44		Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
11.01.	45		Совершенствования			
15.01.	46		Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
16.01.	47		Комплексный			
18.01.	48		Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
22.01.	49		Совершенствования			

23.01.	50		Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
25.01.	51		Совершенствования			
29.01.	52		Совершенствования	ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
30.01.	53		Совершенствования			
01.02.	54		Совершенствования	ОРУ с малым резиновым мячом. Игры «Вызов номеров», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
05.02.	55		Совершенствования			
06.02.	56		Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
08.02.	57		Совершенствования			
12.02.	58		Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
13.02.	59		Комплексный	ОРУ. Игра «Вышибало». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
15.02.	60		Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий
19.02.	61		Совершенствования			

20.02.	62	Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий
--------	----	--	---------------------------	--	--	---------

22.02.	63		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий
26.02.	64		Комплексный			
27.02.	65		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	Текущий
01.03.	66		Комплексный			
05.03.	67		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий
06.03.	68		Комплексный			
12.03.	69		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий
13.03.	70		Комплексный			
15.03.	71		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий
19.03.	72		Комплексный			
20.03.	73		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий

22.03.	74		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	Текущий
02.04.	75		Комплексный			
				Ловля и передача мяча в движении. Ведение	<i>Уметь: владеть мячом (держать,</i>	Текущий

03.04.	76		Комплексный	в движении правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
05.04.	77		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
09.04.	78		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
10.04.	79		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
12.04.	81	Комплексный				
16.04.	82		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий

17.04.	83		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
19.04.	84		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
23.04.	85		Комплексный				
24.04.	86	Бег по слабопересеченной местности (7ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (3 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
26.04.	87		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (3 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
28.04.	88		Комплексный	Равномерный бег (3-4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м). Легкоатлетические беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (3 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
03.05.	89		Комплексный				
07.05.	90		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 3-4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
08.05.	91		Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»			

1	2	3	4	5	6	7
10.05.	92		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег -30 м, ходьба - 50м). Беговые легкоатлетические упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до3-4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
Легкая атлетика (10 ч)						
14.05.	93	Ходьба и бег (4ч)	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстрыногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Текущий
15.05.	94		Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением в парах (30 м) Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	
17.05.	95		Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением в парах (30 м) Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Текущий
21.05.	96		Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением в парах (30 м) Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Текущий
22.05.	97	Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий
24.05.	98		Комплексный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Удочка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий
	99		Комплексный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты с прыжками. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Кенгуру».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий

1	2	3	4	5	6	7
	100	Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий
	101		Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий
	102		Комплексный	Метание малого мяча на ..дальность отскока от пола и стены. ОРУ в парах с набивным мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

Дата	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
01.09.	1	Ходьба и бег (5ч)	Вводный	День знаний. Знакомство со спортивным залом. Ходьба по ориентирам. Игра малой подвижности(давай познакомимся!)	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий
05.09.	2		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета ,старт и финиш.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий
06.09.	3		Комплексный			
08.09.	4		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Современная символика игр. Олимпийские игры : история возникновения.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий
12.09.	5		Учетный	Бег на результат (30, 50 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30, 50 м)	Текущий

13.09.	6	Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты (со скамейки). Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке в длину с места и с высоты.	Текущий
--------	---	--------------	-------------	---	---	---------

15.09.	7		Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты. Игра «Лиса и куры» Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжках в длину и с высоты. Прыгать в длину с места.	Текущий
19.09.	8		Комплексный	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места.	Текущий
20.09.	9	Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий
22.09.	10		Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.		
26.09.	11		Комплексный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Личная гигиена.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий
27.09.	12	Бег по пересеченной местности (14ч)	Комплексный	Бег (<i>до 2 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег 30м, ходьба - 50м</i>). Игра «Салки». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 1-2 мин</i>); чередовать бег и ходьбу.	Текущий
29.09.	13		Комплексный			
03.10.	14		Комплексный	Бег (<i>2 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 30 м, ходьба - 50м</i>). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать бег и ходьбу	Текущий

04.10.	15	Комплексный	Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 50 м, ходьба – 80 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 2-3 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий
--------	----	-------------	---	--	---------

06.10.	16	Комплексный	Бег (2-3 мин). Преодоление препятствий. Переменный бег (3×50). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (2-3 мин); чередовать медленный бег и бег со средней скоростью.	Текущий
10.10.	17	Комплексный			
11.10.	18	Комплексный	Бег (2-3 мин). Преодоление препятствий. Переменный бег (3×50). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (2-3 мин); чередовать медленный бег и бег со средней скоростью.	Текущий
13.10.	19	Комплексный	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
17.10.	20	Комплексный	Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь: бегать в равномерном темпе (3 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий
28.10.	21	Комплексный	Бег (3 мин). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. ОРУ в круге.	Уметь: чередовать бег и ходьбу	Текущий
20.10.	22	Комплексный			
24.10.	23	Комплексный			
25.10.	24	Комплексный	Бег (до 3 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 3 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий

27.10.	25		Учетный	Кросс (500 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. ОРУ в парах.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 3-4 мин); чередовать бег и ходьбу	Без учета времени, выполнить без остановки
--------	----	--	---------	---	--	--

08.11.	26	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий
10.11.	27		Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
14.11.	28		Комбинированный	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
15.11.	29		Комбинированный			
17.11.	30		Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять	Текущий

21.11.	31		Учетный	рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации
--------	----	--	---------	---	---	---

22.11.	32	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания на низкой перекладине	Текущий
24.11	33		Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания на низкой перекладине.	Текущий
28.11.	34		Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания на низкой перекладине.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания на низкой перекладине.	Текущий
29.11.	35		Комплексный	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра бездомный заяц ». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания на низкой перекладине.	Текущий
01.12.	36		Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания на низкой перекладине. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания на низкой перекладине.	Текущий
05.12.	37		Учетный	Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей		Подтягивания: м.: 5-3-1р.; д.: 16-11-6р.

06.12.	38	Лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба обычная и приставными шагами по скамейке. Игра «посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять упражнения и задания на скамейке	Текущий
--------	----	--	---------------------------	--	---	---------

08.12.	39		Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять задания на гимнастической скамейке.	Текущий
12.12.	40		Совершенствования			
13.12.	41		Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Удочка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической скамейке	Текущий
15.12.	42		Комбинированный			
19.12.	43		Комплексный	Перестроения и бег «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической скамейке	Текущий
20.12.	44	Подвижные игры (18ч)	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
22.12.	45		Совершенствования			
26.12.	46		Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
27.12.	47		Комплексный			

12.01.	48		Совершенствования	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
16.01.	49		Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
17.01.	50		Комплексный			

19.01.	51		Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Передал-садись». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Пища и питательные вещества.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
23.01.	52	Совершенствования				
24.01.	53	Комплексный				
26.01.	54		Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
30.01.	55	Совершенствования				
31.01.	56		Совершенствования	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
02.02.	57	Совершенствования				
06.02.	58		Совершенствования	ОРУ. Игры: кенгуру, попади в мяч. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
07.02.	59	Совершенствования				
09.02.	60		Совершенствования	ОРУ. Игры «Ручеек», «Гонка мячей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
13.02.	61	Совершенствования				
14.02.	62	Подвижные игры на ос-	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> ь,	Текущий

16.02.	63	нове баскетбола (24 ч)	Совершенствования	Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<i>ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	
--------	----	------------------------	-------------------	---	--	--

20.02.	64		Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом.	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр.	Текущий
21.02.	65		Совершенствования	Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей		
27.02.	66		Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом.	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр.	Текущий
28.02	67		Комплексный	Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		
02.03.	68		Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом.	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр.	Текущий
06.03.	69		Совершенствования	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
07.03.	70		Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр.	Текущий
13.03.	71		Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».		
14.03.	72		Совершенствования	Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр.	Текущий
16.03.	73		Совершенствования			

20.03.	74	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления..	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	Текущий
21.03.	75		Совершенствования		

23.03.	76	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	Текущий
03.04.	77		Совершенствования		
04.04.	78	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.</i>	Текущий
06.04.	79		Комплексный		
10.04.	80	Комплексный	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.</i>	Текущий
11.04.	81		Комплексный		
13.04.	82	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.</i>	Текущий
17.04.	83		Совершенствования		
18.04.	84	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.</i>	Текущий

20.04.	85		Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Текущий
--------	----	--	-------------	--	--	---------

24.04.	86	Бег по пересеченной местности (7 ч)	Комплексный	Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег -30 м, ходьба – 50 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (1-2 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий
25.04.	87		Комплексный	Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег -30 м, ходьба – 50 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (1-2 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий
27.04..	88		Комплексный	Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег -30 м, ходьба – 50 м</i>). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (2 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий
04.05.	89		Комплексный	Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег -30 м, ходьба – 50 м</i>). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (2-3 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий
08.05.	90		Комплексный	Бег (2-3 мин). Переменный бег (3 × 30 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (2-3 мин); чередовать медленный бег и бег со средней скоростью.	Текущий
11.05.	91		Комплексный	Переменный бег (3 × 50 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (3 мин); чередовать медленный бег и бег со средней скоростью.	Текущий

15.05.	92		Учетный	Кросс (500 м). игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (3-4 мин).	Без учета времени, выполнить без остановки
16.05.	93	Ходьба и бег (4ч)	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м).	Текущий
18.05.	94		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (50 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (50 м).	Текущий
22.05.	95		Комплексный			
23.05.	96		Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
25.05.	97	Прыжки (3ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места, в высоту. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места.	Текущий
	98		Комплексный			
	99		Комплексный	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий
	100	Метание мяча (3 ч)	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	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное	Текущий
	101		Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий

	102		Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ОРУ с набивными мячами в парах. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий
--	-----	--	-------------	--	---	---------

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Дата	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	Вид контроля
1	2	3	4	Легкая атлетика 1ч	6	7
04.09.	1	Ходьба и бег (5ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 и 60 м)	Текущий
06.09.	2		Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
07.09.	3		Комплексный	Бег на скорость в парах (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
11.09.	4		Комплексный			
13.09.	5		Учетный	Бег в парах (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Без учета времени

1	2	3	4	5	6	7
14.09.	6	Прыжки (3ч)	Комплексный	Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий
18.09.	7		Комплексный	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий
20.09.	8		Комплексный	Прыжок в длину с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий
21.09.	9	Метание мяча (3ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Вышибало». Развитие скоростно-силовых способностей. Здоровье и как его сохранить.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий
25.09.	10		Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий
27.09.	11		Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий
28.09.	12	Бег по слабопересеченной местности (14ч)	Комплексный	Равномерный бег (2-3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 30 м, ходьба – 50 м). Игра «Светофор». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 3 мин); чередовать ходьбу с бегом.	

02.10.	13		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 30м, ходьба – 50 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
04.10.	14		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 30м, ходьба – 50 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
05.10.	15		Комплексный	Равномерный бег (3-4 мин). ОРУ в круге. Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
09.10.	16		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 40м, ходьба – 60 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
11.10.	17		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 40м, ходьба – 60 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
12.10.	18		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ в движении. Игра «Поезд». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
16.10.	19		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Беговые легкоатлетические упражнения. Игра «Кто убежал?». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий
18.10.	20		Комплексный	Кросс (500 м). по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра «Совушки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени
19.10.	21		Комплексный	Кросс (500 м). по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра «Совушки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени
23.10.	22		Комплексный	Кросс (500 м). по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра «Совушки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени
25.10.	23		Комплексный	Кросс (500 м). по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра «Совушки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени
26.10.	24		Комплексный	Кросс (500 м). по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра «Совушки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени
08.11.	25		Учетный	Кросс (500 м). по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра «Совушки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени
Гимнастика 18 ч						

09.11.	26	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Перекаты в группировке. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий
--------	----	--	-------------	---	---	---------

13.11.	27		Комплексный	ОРУ. Перекаты в группировке. Выполнение стойки на лопатках. Команды «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке на носках.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
15.11.	28		Комплексный	Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		
16.11.	29		Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью учителя). Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
20.11.	30		Комплексный	«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра вышибало.		
22.11.	31		Учетный	ОРУ. Мост (с помощью учителя). Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов
23.11.	32	Висы (6ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис и упор на перекладине, соскок. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий
27.11	33		Комплексный			
29.11.	34		Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе,	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий
30.11.	35		Комплексный	подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств		

04.12.	36		Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе, девочки в висе лежа. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
06.12.	37		Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Девочки выполняют подтягивание из вися лёжа.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе.	
07.12.	38	Лазание 6 ч	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий
11.12.	39		Комплексный	ОРУ в движении. Переход с пролета на пролет гимнастической стенки. Игра «Охотники и утки» Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий
13.12.	40		Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх - вниз , по пролётам . Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий
14.12.	41		Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке . Игра «Веревочка под ногами».	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий
18.12.	42		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств		Оценка техники лазания.
20.12.	43		Комплексный	ОРУ. Игры «Гонка мячей», «Вышибало».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
21.12.	44	Подвижные игры (18ч)	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий
25.12.	45		Комплексный	ОРУ Игры «Ручеек», «Перестрелка».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с	Текущий
27.12.	46		Комплексный			

11.01.	47		Комплексный	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	бегом, прыжками, метанием	
--------	----	--	-------------	---	---------------------------	--

15.01.	48		Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк нору». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
17.01.	49		Комплексный			
18.01.	50		Комплексный	ОРУ. Игра «Пингвины». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий
22.01.	51		Комплексный			
24.01.	52		Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий
25.01.	53		Комплексный			
29.01.	54		Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий
31.01.	55		Комплексный			
01.02.	56		Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Сыщик». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий
05.02.	57		Комплексный			
07.02.	58		Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Развитие скоростных качеств. Физкультура и здоровье.	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий
08.02.	59		Комплексный			
12.02.	60		Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий
14.02.	61		Комплексный			

Подвижные игры на основе баскетбола 24 ч

15.02.	62		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий
19.02.	63		Комплексный			

21.02.	64		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий
--------	----	--	-------------	---	---	---------

22.02.	65		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий
26.02.	66		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий
28.02.	67		Комплексный			
01.03.	68		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Твои физические способности.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
05.03.	69		Комплексный			
07.03.	70		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
12.03.	71		Комплексный			
14.03.	72		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
15.03.	73		Совершенствования			
19.03.	74		Совершенствования			Текущий
21.03.	75		Комплексный			

22.03.	76	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
02.04.	77				

04.04.	78	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Текущий
05.04.	79	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
09.04.	80	Совершенствования	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
11.04.	81	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
12.04.	82	Совершенствования	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
16.04.	83	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
18.04.	84	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий

19.04.	85		Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
--------	----	--	-------------------	---	---	---------

23.04.	86	Бег по слабопересеченной местности (7ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 30 м, ходьба - 50 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. ОРУ в парах	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 3-4 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий
25.03.	87		Комплексный	Равномерный бег (3-4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба - 100 м). Игра «Вызов цвета ». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий
26.03.	88		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба - 100 м). Игра «Третий лишний ». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий
28.04.	89		Комплексный			
03.05.	90		Комплексный	Равномерный бег (4-5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба - 100 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4-5 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий
07.05.	91		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60 м, ходьба - 80 м). Игра «Третий лишний ». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4-5 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий
10.05.	92		Учетный	Кросс (500 м). по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени
14.05.	93	Бег и ходьба (4ч)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мышки». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий

1	2	3	4	5	6	7		
16.05.	94		Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мышки». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий		
17.05.	95		Комплексный					
21.05.	96		Совершенствования	Бег (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
23.05.	97	Прыжки 3 ч	Комплексный	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий		
24.05.	98		Комплексный					
	99		Комплексный	Игра- кенгуру. Развитие скоростно-силовых способностей .ОРУ в движении.			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий
	100	Метание мяча 3 ч	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «кенгуру». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	101		Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.			<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий
	102		Учётный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.			<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток - три попадания)