

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МО РФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: начальные классы допущено МО РФ 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2006г.

Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» августа 2010 г. № 889

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

5. Методическое пособие для учителя. 2-й класс (материалы для экспериментальной апробации в общеобразовательных учреждениях Кировской области) предмет «Основы развития двигательной активности младших школьников» Киров 2009г.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 3 часа в неделю в соответствии с лицензией № ___ от _____

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает на изучение физической культуры 102 учебных часа (34 недели).

Начальное общее образование 1-4 класс.

Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования направлен на реализацию качественно новой личностно-ориентированной развивающей модели массовой начальной школы и призван обеспечить выполнение следующих основных целей:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности²

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

«Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча;

Баскетбол (мини-баскетбол)- ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча».

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. *Стилизованные (образные) способы передвижения*. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). *Элементы ритмической гимнастики и танцев*³.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. *Плавательные упражнения начального этапа обучения*.

Простейшие способы передвижения на лыжах⁴.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

«Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; (заменить на)
«Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные

упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)».

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Контроль и оценка.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий

физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).
Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины Видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Требования к уровню подготовки выпускников начальной школы.

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класс

№ п/п	Физическое способнос	Контрольное упражнен	Класс	Уровень						
				Юноши			Девушки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	

1.	Скоростные	Бег 30 м.с	2	7.0-6.8	6.7-6.1	6.0-5.8	7.0-6.8	6.7-6.3	6.2-6.0
3.	Скоростно-силовые	Прижок в длину с места, см.	2	119-127	128-142	143-150	108-117	118-135	136-146
4.	Выносливость	1000м	Без учета времени						
5.	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	2	Коснутся пальца ми пола.	Коснутся ладони ми пола	Коснутся лбом колен	Коснутся пальца ми пола.	Коснутся ладони ми пола	Коснутся лбом колен
6.	Силовые	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	2	5-7	8-13	14-16	5-7	8-12	13-15

Примерное распределение программного материала в учебных часах

№	Название раздела, темы	Количество
---	------------------------	------------

п/п		часов
1.	Укрепление здоровья и личная гигиена	Изучается в ходе урока.
3.	Способы двигательной деятельности: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Подвижные игры; - плавание (наличие бассейна) - ОРУ	102 14 20 16 18 Изучаются в ходе урока.
4.	Подвижные игры	34
5	Всего	102

Изучение программы по физической культуре во 2 классе направлено на достижение целей:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими

упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Раздел 1. Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития(длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр.

Основные физические качества.

Закаливание организма.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;
- О зарождении древних Олимпийских игр;
- О правилах проведения закаливающих процедур.

уметь

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

Раздел 2. Способы двигательной деятельности

Гимнастика с основами акробатики. 18 часов.

Строевые упражнения – команды: «Вольно!»; «Шире шаг!», «Чаще шаг!»

«Реже», «На первый –второй – рассчитайсь!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противходом,»змейкой».

Общеразвивающие упражнения – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий, бег с высокого старта 30 – 1500м.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа на спине; переворот в сторону «колесо».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). *Элементы ритмической гимнастики и танцев.*

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Полоса препятствий: разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

В результате изучения раздела гимнастика ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой.;

уметь

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Организационные команды приемы;
- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

- Кувырок вперед в группировке;
- Опорный прыжок
- стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- танцевальные упражнения;
- упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 16 часов.

Бег: Высокий старт, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа. Бег 30-1000м.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.
- Технику выполнения бега, высокого старта, низкого старта, с последующим ускорением, челночного бега 3х10м, бега с изменением темпа;
- Технику выполнения броска большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Технику выполнения метания малого мяча на дальность из-за спины через плечо;
- Технику выполнения прыжков: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Уметь:

- Выполнять Бег: Высокий старт, низкий старт, с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа;
- Выполнять броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Выполнять метание малого мяча на дальность из-за головы;
- Выполнять прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.

Лыжные гонки 14 часов.

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, попеременный двухшажный и одновременный одношажный и двухшажный ход.

Спуски в основной стойке, средней, высокой

Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом». Повороты вокруг пяток и носок лыж.

В результате изучения раздела лыжные гонки ученик должен

знать/понимать:

- технику безопасности и оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
- Технику передвижения на лыжах: скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом.
- Технику выполнения спусков в основной стойке.
- Технику выполнения подъемов «лесенкой» и «елочкой».
- Технику выполнения торможения «плугом», повороты

Уметь:

- Выполнять технику безопасности и оказать первую помощь при травмах и обморожениях.

- Выполнять передвижение на лыжах: Скользящим шаг, попеременный двухшажный и одновременный одношажный и двужшажный ход.
- Выполнять спуски в основной стойке.
- Выполнять подъем «Лесенкой» и «елочкой».
- Выполнять торможение «плугом», повороты

Подвижные игры 16 часов.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «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 «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы».

На материале «Спортивные игры».

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: Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче;

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Национальные и подвижные игры 34 часа

Игры: «Игра белок», «Разведчики», «Кто больше выполнит прыжков за 10 секунд», «Хвостики», «Прыжки», «Самый координированный», «Кто быстрее», «Кто сильнее», «Салки стопами», «Удочка с прыжками», «Снип-Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Очистить свой сад от камней», эстафета с развитием силы, «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Удочка с приседанием», «Ноги выше от земли», «Выбей из круга», весёлые эстафеты, «Лиса и куры», «Кто быстрее», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Назови имя», «Бездомный заяц», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Веер», «Быстрый спуск», «Солнышко», «Кто лучше», «Зигзаги», «Подними предмет», «Салки обыкновенные», «День и ночь», «Штурм высоты», «Короткий спринт», «Поезд», «Лыжный биатлон», «Спуск через ворота», «Вызов номеров», «Самые ловкие», «Поймай учителя», «Поднять палки», «Салки обыкновенные», «Метание в цель», «Попади в мяч», «Командные колдунчики», «Быстро в строй», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Удочка», «не урони мяч», большая эстафета по кругу, «Прыжок за прыжком», «Падающая палка», «Точный поворот», «Второй лишний».

В результате изучения

раздела подвижные игры ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях подвижными играми.
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств.
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Лыжные гонки»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Спортивных игр»:
«Баскетбола», «Волейбола», «Футбола».

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Календарно-тематическое планирование 2 класс 102 часа.

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Датирование план
1.	Легкая атлетика	Т.Б. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Подвижные игры.	8 1	Изучение нового материала	Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт с последующим ускорением. Бег . 200м. Подвижные игры на основе легкой атлетики. «Вызов номеров», «Невод».		индивидуальный		
2		Бег, специальные беговые упражнения. Прыжки	2	повторения	Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Высокий старт. Бег в равномерном темпе 250м. Челночный бег. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с пробеганием и на месте. Стартовый разгон. Игра «Вызов номеров».	Уметь выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег	индивидуальный		
3		Бег. Метание мяча	3	Обобщающего повторения.	Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Бег с высокого старта. 250м. Метание мяча. Челночный бег на результат. Игра «Точно в мишень», «Пустое место».	Уметь выполнять бег, метание мяча, челночный бег.	Оценить челночный бег на результат.		

4		Специальные беговые упражнения. Метание мяча, бег	4	Повторения.	Ору. Специальные беговые упражнения, упражнения для метания. Бег с изменением темпа 300м. Метание мяча с трех шагов разбега. Прыжки через скакалку. Ускорение отрезков 10х3м. Учебная игра «Шишки-желуди-орехи», «Заяц без дома».	Уметь выполнять специальные упражнения для метания и бега. Метание, бег	Индивидуальный.		
5		Прыжки, бег, метание	5	Обобщающего повторения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения, метания, бег с изменением темпа, направления 350м. Метание мяча с трех шагов разбега. Ускорение 20х3м. Оценить прыжки через скакалку за 10 сек. Учебная игра «Дальние броски», «Метко в цель».	Уметь выполнять прыжки в быстром темпе, бег, метание.	Мальчики: «5»- 14; «4»- 12; «3»- 10. Девочки «5»- 16; «4»- 14; «3»- 12.		
6		Бег, Метание	6	Обобщающего повторения.	Ору. Специальные упражнения для метания и бега. Бег «противоходом», «змейкой». Метание мяча с трех шагов разбега. Бег 30м. на скорость. Учебная игра «Пустое место», «Вызов номеров».	Уметь выполнять в быстром темпе бег 30м Метание мяча.	Оценить бег 30м.		
7		Метание мяча, бег	7	Обобщающего повторения.	Ору. Специальные упражнения для метания и бега. Бег «противоходом», «змейкой». Развитие скоростной выносливости бег 500м. Оценить метание мяча с трех шагов разбега. Учебная игра «Пустое место», «Вызов номеров», «Охотники и утки».	Уметь выполнять метание мяча, бег.	Оценить технику метание мяча и на результат.		
8		Низкий старт. Бег, игры	8	Урок обобщающего повторения.	Ору Специальные беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением 10м. Развитие выносливости бег 1000м в чередовании с ходьбой Развитие физических качеств игра «Охотники и утки», «Мышеловка».	Уметь выполнять низкий старт, бег	Индивидуальный.		

9	Подвижные игры 10	Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе.	1	Изучение нового материала	Техника безопасности при занятии баскетболом, бег ОРУ с мячом. Подвижные игры с использованием технических приёмов в баскетболе. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч среднему».	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.		
10		Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе.	2	повторения	ОРУ с мячом . Бег. Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди.	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.		
11		Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе.	3	повторения	ОРУ с мячом, бег. Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит.	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.		
12		Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе.	4	повторения	ОРУ с мячом, бег. Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.		

					движении. Игра.				
13		Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе.	5	повторения	ОРУ с мячом, бег. Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди в пол. Игры-эстафеты.	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.		
14		Полоса препятствий.	6.	Обобщающего повторения.	ОРУ. Бег с изменением направления движения «Змейкой», «противоходом». Полоса препятствий: Лазание по наклонной скамейке и стенке; прыжки через короткую скакалку, метание мяча в щит; ведение баскетбольного мяча на месте; ведение баскетбольного мяча «Змейкой»; прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижные игры, эстафеты.	Уметь выполнить полосу препятствий, поднимание туловища.	Оценить поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.		
15		Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе.	7	Обобщающего повторения	Ору с мячом, бег. Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе. Ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди в пол.	Уметь выполнять ведение мяча, броски.	Индивидуальный.		

					Игры и эстафеты с элементами баскетбола.				
16		Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе.	8	Обобщающего повторения	ОРУ с мячом, бег. Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча, броски.	Индивидуальный		
17		Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе. Полоса препятствий	9	Обобщающего повторения.	ОРУ. Полоса препятствий: Ведение мяча, остановка, бросок двумя руками от груди; перелезть через гимнастического коня; лазание по гимнастической стенке разноименным способом; прыжки через короткую скакалку, передача баскетбольного мяча в стенку; приседание 10 раз; запрыгивание на гимнастическую стенку на 2 рейку снизу 10 раз; подъем туловища из положения лежа, руки за головой, ноги в стенке. Подвижные игры «Бросок, отскок, ловля», «Мяч среднему». Игры, эстафеты.	Уметь выполнять полосу препятствий	Индивидуальный.		
18		Подвижные игры с использованием элементов баскетбола.	10	Урок обобщающего повторения.	ОРУ. Бег. Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе.	Уметь выполнять подвижные иргры.	Индивидуальный.		

19	Гимнастика 14	Строевые упражнения	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ору с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Учебная игра »Отгадай, чей голос», «Волна».	Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Индивидуальный.		
20		Упражнения на координацию движения, кувырки, стойки	2	повторения	Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Учебная игра «Неудобный бросок», «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках.	Индивидуальный.		
21		Упражнения на бревне, скамейке, кувырки, стойки, лазание по канату.	3	повторения	Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. Подвижная игра «Посадка картофеля», «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазание по канату.	Индивидуальный.		
22		Упражнения на бревне, скамейке, кувырки, стойки, лазание по канату.	4	Обобщающего повторения	Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. Подвижная игра «Что изменилось»».	Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазание по канату.	Индивидуальный.		
23		Упражнения на бревне, скамейке, кувырки, стойки, лазание по канату.	5	Обобщающего повторения	Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. Приседание на одной ноге, держась за опору одной рукой. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч»	Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазание по канату. Оценить приседание на одной ноге.	Мальчики: «5» -10; «4» -9; «3» -8. Девочки: «5» - 7; «4» - 6; «3» - 5.		

24		Акробатическое упражнение. Перестроения. Лазание по канату.	6	Обобщающего повторения	ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. – о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату. Игра «Хвостики».	Выполнять акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Упражнение на бревне.	Индивидуальный.		
25		Акробатическое упражнение. Перестроения. Лазание по канату.	7	Обобщающего повторения	ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. – о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату. Игра «Конники-спортсмены».	Выполнять акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Упражнение на бревне.	Индивидуальный.		
26		Акробатическое упражнение. Перестроения. Лазание по канату.	8	Обобщающего повторения	ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. – о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату. Игра «Хвостики».	Выполнять акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Упражнение на бревне.	Индивидуальный.		
27		Танцевальные движения. Акробатика. Лазание по канату.	9	Урок обобщающего повторения	Комплекс утренней гимнастики и физкультпаузы. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Танцевальные шаги галопа и польки. Акробатика. Лазание по канату.	Уметь выполнять танцевальные шаги, акробатические комбинации.	Оценить акробатические комбинации.		
28		Упражнение на бревне, опорный прыжок.	10	Изучение нового материала	Зарождение древних олимпийских игр. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии: ходьба по бревну (высота 1м.) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев,	Уметь выполнять упражнение на бревне. Опорный прыжок.	Индивидуальный.		

					упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Заяц в огороде».				
29		Упражнение на бревне, опорный прыжок.	11	повторения	Строевые упражнения. Ору с гантелями. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии: ходьба по бревну (высота 1м.) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Вызов номеров».	Уметь выполнять упражнение на бревне. Опорный прыжок.	Оценить упражнения на бревне.		
30		Опорный прыжок. Упражнение на перекладине.	12	Изучение нового материала.	Ору с мячом. Танцевальные шаги Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону.	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнение на перекладине.	Индивидуальный.		
31		Опорный прыжок. Упражнение на перекладине.	13	повторения.	Ору с мячом. Танцевальные шаги Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. Эстафеты: «Веревочка под ногами», с мячом и обручем.	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнение на перекладине.	Индивидуальный.		
32		Строевые упражнения. Упражнение на перекладине.	14	Обобщающего повторения.	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Танцевальные шаги Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. Эстафеты: «Веревочка под ногами», с мячом и обручем.	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнение на перекладине, строевые упражнения.	Оценить строевые упражнения		

33	Лыжная подготовка. 16	Скользкий шаг. Горная часть.	14 1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг, работа рук. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой». Подвижная игра «Проехать через ворота».	Уметь выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы.	Индивидуальный		
34		Скользкий шаг. Горная часть, повороты на месте.	2	повторения	Скользкий шаг, работа рук. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой». Повороты на месте. Прохождение дистанции в среднем темпе 400м. Подвижная игра «Проехать через ворота».	Уметь выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы.	Индивидуальный		
35		Скользкий шаг. Горная часть, повороты на месте.	3	повторения	Скользкий шаг, работа рук. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой», «лесенкой». Повороты на месте вокруг пяток лыж. Прохождение дистанции в среднем темпе 450м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом».	Уметь выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы. Повороты.	Индивидуальный		
36		Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы.	4	Урок обобщающего повторения.	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 500м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Индивидуальный		
37		Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы.	5	Урок обобщающего повторения.	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 600 – 700м.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг	Индивидуальный		

					Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».				
38		Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы	6	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 600 – 700м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, скользкий шаг	Оценить скользкий шаг.		
39		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы	7	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 700 – 800м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Оценить повороты.		
40		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы	8	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Оценить повороты.		
41		Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы	9	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Индивидуальный.		

					ворота», «Подними предмет».				
42		Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы	10	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Индивидуальный.		
43		Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы	11	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Оценить спуск в основной стойке.		
44		Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы	12	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 900 – 1000м. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору», «Кто дальше скатится с горы».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Оценить попеременный двухшажный ход.		

45		Спуски и подъемы	13	Урок обобщающего повторения.	Прохождение дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Игры, эстафеты.	Уметь выполнять лыжные хода.	Индивидуальный.		
46		Спуски и подъемы	14	Урок обобщающего повторения.	Прохождение дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Игры и эстафеты.	Уметь выполнять лыжные хода.	Индивидуальный.		
47		Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы	15	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 900 – 1000м. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору», «Кто дальше скатится с горы».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Оценить попеременный и двухшажный ход.		
48		Спуски и подъемы	16	Урок обобщающего повторения.	Прохождение дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Игры, эстафеты.	Уметь выполнять лыжные хода.	Индивидуальный.		
49	Л/а 5	Прыжки.	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Бег с изменением направления и скорости. Беговые упражнения Подвижная игра «К своим флажкам».	Уметь выполнять прыжки	Индивидуальный.		

50		Прыжки.	2	Обобщающего повторения.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов до 40см. Прыжок с места. Бег с изменением направления и скорости. Беговые упражнения Подвижная игра «К своим флажкам».	Уметь выполнять прыжки			
51		Метание.	3	Изучение нового материала	Бег, беговые упражнения, ОРУ с мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами.	Уметь выполнять метание мяча.	Индивидуальный.		
52		Метание.	4	Повторения	Бег, беговые упражнения, ОРУ с мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами.	Уметь выполнять метание мяча.	Индивидуальный.		
53		Метание	5	Обобщающего повторения.	ОРУ Специальные беговые и упражнения для метания. Метание мяча на дальность. Высокий старт и бег по дистанции. Подвижная игра «Хвостики».	Уметь выполнять метание мяча.	Оценить метание мяча на дальность		
54	Подвижные игры	Подвижные игры с использованием технических приемов волейбола и футбола. .	1	Изучение нового материала.	ОРУ с мячом. Бег и беговые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча.	Индивидуальный.		

55		Подвижные игры с использованием технических приемов волейбола и футбола. .	2	Повторения.	ОРУ с мячом. Бег и беговые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге. Подвижная игра «Тигр, отними мяч!».	Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча.	Индивидуальный.		
56		Подвижные игры с использованием технических приемов волейбола и футбола.	3	Обобщающего повторения	ОРУ с мячом. Бег и беговые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге. Подвижная игра «Тигр, отними мяч!».	Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча.	Оценить передачу мяча от груди двумя руками.		
57		Подвижные игры с использованием технических приемов волейбола и футбола.	4	Обобщающего повторения	ОРУ с мячом. Бег и беговые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге. Подвижная игра «Тигр, отними мяч!».	Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча.	Индивидуальный.		
58		Подвижные игры с использованием технических	5	Изучение нового материала.	ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой	Уметь выполнять бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальный.		

		приемов волейбола и футбола.			нижней и боковой подаче; Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Подвижная игра «Пятнашки».			
59		Технические действия в футболе и волейболе.	6	Повторения.	ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь выполнять бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальный.	
60		Технические действия в футболе и волейболе.	7	Повторения.	ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь выполнять бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальный.	
61		Технические действия в футболе и волейболе.	8	Повторения.	ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь выполнять бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальный.	

62	Лёгкая атлетика 7	Бег, беговые упражнения, челночный бег, Подвижные игры.	1	Изучение нового материала.	Бег. ОРУ . Беговые упражнения. Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Бег с высокого старта.250м. Челночный бег на результат. Игра «Точно в мишень», «Пустое место».	Уметь выполнять бег, прыжки, ведение мяча, передачи мяча.	Индивидуальный.		
63		Бег, беговые упражнения, челночный бег, Подвижные игры.	3	.	Бег. ОРУ . Беговые упражнения. Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Бег с высокого старта.250м. Челночный бег на результат. Игра «Точно в мишень», «Пустое место».	Уметь выполнять бег, прыжки,	Индивидуальный.		
64		Бег, беговые упражнения, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижные игры.	3	Изучение нового материала.	Бег. ОРУ . Беговые упражнения. Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Бег с высокого старта.250м. Прыжок в длину. Челночный бег на результат. Игра «Точно в мишень», «Пустое место».	Уметь выполнять бег, прыжки,	Индивидуальный.		
65		Бег, беговые упражнения, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижные игры.	4	Изучение нового материала.	Бег. ОРУ . Беговые упражнения. Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Бег с высокого старта.250м. Прыжок в длину. Челночный бег на результат. Игра «Точно в мишень», «Пустое место».	Уметь выполнять бег, прыжки,			

66		Бег, подвижные игры.	5	Обобщающего повторения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Высокий старт. Бег в равномерном темпе 250м. Челночный бег. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с пробеганием и на месте. Стартовый разгон. Игра «Вызов номеров». Подвижные игры.	Уметь выполнять бег, Подвижные игры.			
67		Беговые упражнения, Бег Полоса препятствий	6	Обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Ору Специальные Низкий старт с последующим ускорением 10м. Развитие выносливости бег 1000м в чередовании с ходьбой Развитие физических качеств игра «Охотники и утки»,	Уметь выполнять полосу препятствий.	Индивидуальный.		
68		Полоса препят-ствий	7	Обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий. Подвижные игры	Уметь выполнять полосу препятствий.	Индивидуальный.		
69		Подвижные и национальные игры	1	«Мир движений»	Формировать представление о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Беседа «роль двигательной активности в сохранении правильной осанки и здоровья». Бег. ОРУ. Развитие внимания и реакции через подвижные игры и эстафеты. Игра «Игра белок», «Разведчики». Комплекс упражнений гимнастики для глаз.	Знакомить с подвижными и национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			

70		Подвижные и национальные игры	2	«Красивая осанка».	Бег. ОРУ. Формирование правильной осанки, развитие навыков бега, скорости. Игра «Кто больше выполнит прыжков за 10 секунд», «Хвостики». Дыхательная гимнастика «Паровоз».	Знакомить с подвижными и национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
71		Подвижные и национальные игры	3	«Учись быстро и ловкости».	Бег. ОРУ Развитие ловкости, воспитание чувства ритма. Игра «Прыжки», «Самый координированный», «Кто быстрее». Дыхательная гимнастика. Релаксация «Волшебный сон».	Знакомить с подвижными и национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
72		Подвижные и национальные игры	4	«Сила нужна каждому».	Бег. ОРУ . Развитие силы и ловкости. Игровые задания «Кто сильнее», «Салки стопами», «Удочка с прыжками». Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
73		Подвижные и национальные игры	5	«Ловкий и гибкий».	Бег. ОРУ . Развитие гибкости и ловкости. Игра «Снип-Снап», «Быстрая тройка». Упражнения для снятия утомления зрительного анализатора.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
74		Подвижные и национальные игры	6	«Весёлая сказка».	Бег. ОРУ. Развитие ловкости и внимания. Игра «медведь спит», «Весёлая сказка». Диафрагмальное дыхание.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
75		Подвижные и национальные игры	7	«Сила нужна каждому»	Бег. Ору. Развитие выносливости и силы. Игра «Очистить свой сад от камней», эстафета с развитием силы. Упражнение на внимание, гимнастика для глаз «Циферблат».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			

76		Подвижные и национальные игры	8	«Развитие быстроты».	Бег. ОРУ. Развитие быстроты. Игра «Командные салки», «Сокол и голуби». Дыхательная гимнастика. Релаксация «Травка».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
77		Подвижные и национальные игры	9	«Кто быстрее»	Бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств, выносливости. Игра «Найди нужный цвет», «Разведчики». Релаксация «Рыбки отдыхают на дне».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
78		Подвижные и национальные игры	10	«Скакалочка выручалочка».	Бег. ОРУ. Развитие силы. Игры «Удочка с приседанием», «Упражнения для развития силы». Упражнения для снятия утомления зрительного анализатора. Дыхательная гимнастика «Паровоз».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
79		Подвижные и национальные игры	11	«Ловкая и коварная гимнастическая палка».	Бег. ОРУ. Развитие быстроты и ловкости. Игра «Ноги выше от земли», «Выбей из круга». Упражнения для снятия утомления зрительного анализатора, для развития бокового зрения.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
80		Подвижные и национальные игры	12	Команда быстроногих «Гуси-лебеди»	Бег. ОРУ. Развитие силы и ловкости. «Весёлые эстафеты», игра «Лиса и куры». Гимнастика для глаз.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
81		Подвижные и национальные игры	13	«Выбираем бег»	Бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств, ловкости. Игра «Кто быстрее», «Сумей догнать», Гимнастика для глаз. Релаксация «Волшебный сон».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
82		Подвижные и	14	«Метко в	Бег. ОРУ. Развитие меткости и	Знакомить с национальными			

		национальные игры		цель».	координации движений. Игра «Метко в цель», «Салки с большими мячами». Формирование правильной осанки	играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
83		Подвижные и национальные игры	15	«Путешествие по островам».	Бег. ОРУ. Развитие меткости и координации движений, внимания. Игра «Назови имя», «Бездомный заяц». Гимнастика для глаз. Релаксация «Волшебный сон».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
84		Подвижные и национальные игры	16.	«Развиваем точность движений».	Бег. ОРУ. Развитие глазомера и точности движений. Игра «Вращающая скакалка», «Подвижная цель». Упражнения для расслабления мышц глаз.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
85		Подвижные и национальные игры	17.	«Лыжня зовёт».	Беседа. Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Игра «Быстрый спуск», «Веер». Равномерное прохождение дистанции 200-250м.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
86		Подвижные и национальные игры	18	«Зимнее солнышко».	Развитие выносливости и ловкости. Равномерное прохождение дистанции 550-600м. Игра «Солнышко» «Кто лучше». Горная часть.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
87		Подвижные и национальные игры	19	«Лыжные зигзаги».	Развитие выносливости и быстроты. Равномерное прохождение дистанции 600-650м. Эстафета «Зигзаги», «Подними предмет».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
88		Подвижные и национальные игры	20.	«Штурм высоты».	Развитие выносливости и быстроты. Равномерное прохождение дистанции 600-650м.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к			

					Игра «Салки обыкновенные», «день и ночь», «Штурм высоты».	традициям и культуре народов России.			
89		Подвижные и национальные игры	21	«Снежные фигуры».	Развитие выносливости и ловкости. Равномерное прохождение дистанции 600-650м. в среднем темпе. Игра «Спуск через ворота», «Короткий спринт». Слепить снежные фигуры за 5 мин.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
90		Подвижные и национальные игры	22	«Лыжный биатлон».	Развитие быстроты и выносливости. Равномерное прохождение дистанции 600-650м в среднем темпе. Игра «Поезд», «Лыжный биатлон», «»подними предмет».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
91		Подвижные и национальные игры	23	«Весёлые лыжи».	Развитие ловкости, выносливости. Равномерное прохождение дистанции 500-550м. в среднем темпе. Игра «Спуск через ворота», «Вызов номеров», «Веер».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России. Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
92		Подвижные и национальные игры	24	«Самый ловкий»	Развитие выносливости и ловкости. Равномерное прохождение дистанции 650-700м. Игра «Спуск через ворота», «Самые ловкие».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России. Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
93		Подвижные и национальные игры	25	«Команда лыжников».	Развитие ловкости и координации движений. Равномерное прохождение дистанции 600-650м. Игры «Солнышко», «Поймай	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России. Знакомить с			

					учителя», «Подними предмет»,	национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
94		Подвижные и национальные игры	26	«Игры на снегу».	Развитие выносливости и скоростных качеств. Равномерное прохождение дистанции 500м. в среднем темпе. Игра «Спуск через ворота», «Поднять палку», «Салки обыкновенные».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России. Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
95		Подвижные и национальные игры	27	«Удивительная пальчиковая гимнастика».	Бег. ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Пальчиковая гимнастика «Утро». Игра «Метание в цель», «Попади в мяч». Профилактика плоскостопия.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России. Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
96		Подвижные и национальные игры	28	«Развитие скоростных качеств».	Бег. ОРУ для профилактики заболеваний дыхательных путей. Развитие скоростных качеств и меткости. Игра с ведением мяча «Колдунчики», «Быстро в строй». Упражнения для зрительного анализатора «Бабочка».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
97		Подвижные и национальные игры	29	«Развитие выносливости»	Бег. ОРУ. Развитие выносливости, быстроты и реакции. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Назови имя», «Бездомный заяц». Дыхательная гимнастика «Чудо-нос».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
98		Подвижные и национальные	30	Развиваем	Бег. ОРУ. Развитие быстроты, скорости, реакции. Упражнение для	Знакомить с национальными играми, воспитание			

		игры		реакцию»	формирования правильной осанки «Журавли». Игра «Пустое место», «Часовые и разведчики». Упражнения для профилактики плоскостопия.	познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
99		Подвижные и национальные игры	31	«Удочка»	Бег. ОРУ. Развитие быстроты и выносливости. Упражнение для кистей рук «Здравствуй, пальчик». Игра «Удочка», «Не урони мяч». Упражнение для глаз. Расширение поля зрения.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
100		Подвижные и национальные игры	32	«Прыжок за прыжком».	Бег. ОРУ. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. «Большая эстафета по кругу», «Прыжок за прыжком». Дыхательная гимнастика «Паровоз».	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
101		Подвижные и национальные игры	33	« Мир движения и здоровья».	Бег, ОРУ. Развитие скоростных качеств, ловкости. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Хвостики», «Падающая палка». Музыкальный алфавит.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			
102		Подвижные и национальные игры	34	«Мы стали ловкими, сильными, быстрыми».	Бег. ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игра «Точный поворот», «Второй лишний». Упражнения для профилактики плоскостопия.	Знакомить с национальными играми, воспитание познавательного интереса к традициям и культуре народов России.			