МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ г.ПЕВЕК»

"СОГЛАСОВАНО" _____ А.Б.Сирченко, зам. директора по УМР «15» мая 2020 г.	РЕКОМЕНДОВАНО к утверждению Протокол методсовета № 5 от «13» мая 2020 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ Центр образования г.Певек от «15» мая 2020г. № 02-02/294

Рабочая программа
по физической культуре
1-4 классы

на 2020-2021 учебный год

Составители:
Каримов Ж.С.
Каримова Е.А.
Улеев В.Н.,
учителя физической культуры,
первой квалификационной категории

г. Певек
2020 год

Введение

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесенными Федеральным законом от 3 августа 2018 года № 317 – ФЗ);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 №1577;
3. Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345».
4. «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015 г.;
5. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации Чаунского муниципального района от 22.05.2018 г. № 366);
6. Учебным планом МБОУ Центр образования г.Певек на 2020-2021 уч. год с учетом Санитарно - эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29.12.2010г. №189;
7. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденной приказом директора от 29.04.2020 №02-02/292.
8. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденным приказом директора от 05.05.2018 г. № 02-02/320.

Цель курса:

школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1классах, из них 33 часа на внутрипредметный модуль «Подвижные игры народов России». При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), тема «Лыжные гонки» заменена на углубленное освоение содержания темы «Легкая атлетика».

Ценностные ориентиры.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умелоиспользующих ценности физической культуры для укрепления и дли тельного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты

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

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

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

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

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

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

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

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

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

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

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

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

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

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

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

Содержание учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре (3 часа)

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

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

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 (60 часов)

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»,

«Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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.

2 класс

Знания о физической культуре (3 часа)

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 (3 часа)

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 (62 часа)

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, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

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

Броскибольшого 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 прямого разбега; со скакалкой.

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 «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: 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.

3 класс

Знания о физической культуре (3 часа)

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

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

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

Физическое совершенствование (62 часа)

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре (3 часа)

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

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

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

Физическое совершенствование (62 часа)

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. С	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание, в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	 16 14 12 18	 18 16 12 16	 16 16 16 14	 16 16 16 14
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	33	34	34	34

Тематическое планирование

1 класс

№	Наименование темы урока	Количество часов	Дата проведения	
I.	**Легкая атлетика**	**12 ч.**	**План**	**Факт**
1.1	Инструктаж по ТБ. На уроках легкой атлетике, кроссовой подготовке и в подвижных играх. Подвижная игра «Два мороза».	1	03.09 03.09	
1.2	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, размыкание, повороты направо и налево. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Подвижная игра «Вызов номера».	1	05.09	
1.3	ОРУ. Ходьба под счет на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Обычный бег, с ускорением, бег 30 м. Игра «Вызов номера».	1	07.09	
1.4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Два мороза».	1	10.09	
1.5	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты до 30 см. Игра «Пятнашки».	1	12.09	
1.6	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты до 30 см. Игра «Пятнашки».	1	14.09	
1.7	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Прыжок с высоты до 30 см. Игра «Салки».	1	17.09	
1.8	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	19.09	
1.9	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	21.09	
1.10	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстоянии 3-4 м. Игра «Попади в цель».	1	24.09	
1.11	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстоянии 3-4 м. Игра «Попади в цель».	1	26.09	
1.12	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстоянии 3-4 м. Игра «Попади в цель».	1	28.09	
II.	**Кроссовая подготовка**	**11 ч.**		
2.1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Пятнашки».	1	01.10	
2.2	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Пятнашки».	1	03.10	
2.3	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование	1	05.10	

	бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Пятнашки».			
2.4	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	08.10	
2.5	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	10.10	
2.6	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	12.10	
2.7	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	15.10	
2.8	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Волк во рву».	1	17.10	
2.9	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «День и ночь».	1	19.10	
2.10	Равномерный бег 5 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Два мороза	1	22.10	
2.11	Равномерный бег 5 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Два мороза».	1	24.10	
III.	**Подвижные игры**	**4 ч.**		
3.1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	26.10	
3.2	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	29.10	
3.3	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	31.10	
3.4	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	02.11	
IV.	**Гимнастика с элементами акробатики**	**21 ч.**		
4.1	Инструктаж по Т/Б. ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1		
4.2	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1		
4.3	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1		
4.4	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на	1		

	спине.			
4.5	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1		
4.6	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1		
4.7	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.8	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1		
4.9	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1		
4.10	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1		
4.11	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.12	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.13	ОРУ. Соединение 2-3 элементов акробатики. Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами, на носках.	1		
4.14	ОРУ со скакалкой. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».	1		
4.15	ОРУ со скакалкой. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».	1		
4.16	ОРУ со скакалкой. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля	1		
4.17	ОРУ со скакалкой. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
4.18	ОРУ со скакалкой. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
4.19	ОРУ со скакалкой. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в	1		

	упоре на гимнастической скамейке.			
4.20	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадкакартофеля».	1		
4.21	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».	1		
V.	**Подвижные игры.**	**18 ч.**		
5.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
5.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
5.3	ОРУ. Игры: «прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
5.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
5.5	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
5.6	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1		
5.7	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.	1		
5.8	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
5.9	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
5.10	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
5.11	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
5.12	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Мышеловка», «Невод».	1		
5.13	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
5.14	ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1		
5.15	ОРУ. Игры: «Кто обгонит», «Защита укрепления». Эстафеты.	1		
5.16	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Вызов номеров». Эстафеты.	1		
5.17	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Вызов номеров». Эстафеты.	1		
5.18	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Вызов номеров». Эстафеты.	1		
VI.	**Подвижные игры на основе баскетбола**	**12 ч.**		
6.1	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1		
6.2	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
6.3	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
6.4	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		

6.5	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
6.6	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
6.7	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		
6.8	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
6.9	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
6.10	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		
6.11	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
6.12	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
VII.	**Подвижные игры**	**5 ч.**		
7.1	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» .	1		
7.2	Игра «Третий лишний». ОРУ.	1		
7.3	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки».	1		
7.4	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	1		
7.5	Игра «Третий лишний». ОРУ.	1		
VIII.	**Кроссовая подготовка**	**10 ч.**		
8.1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	1		
8.2	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	1		
8.3	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	1		
8.4	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки».	1		
8.5	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа. Равномерный бег 4 минут. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Игра «Пятнашки».	1		
8.6	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «Пятнашки».	1		
8.7	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 80м. ходьба).Игра «Пятнашки».	1		
8.8	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 80м. ходьба).Игра «Пятнашки».	1		

	Приседание на одной ноге с опорой на результат.			
8.9	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 80м. ходьба).Игра «К своим флажкам».	1		
8.10	Бег 500м. Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки».	1		
IX.	**Легкая атлетика**	**9 ч.**		
9.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. игра «Пятнашки».	1		
9.2	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстро ногих». Челночный бег 3-10м.	1		
9.3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстро ногих».	1		
9.4	Прыжки в длину с места. Игра «К своим флажкам». Бег 30 метров.	1		
9.5	Прыжки в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1		
9.6	Прыжки с поворотом на 180°. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1		
9.7	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.). Многоскоки (8 прыжков). Игра «Прыгающие воробушки».	1		
9.8	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстоянии 4-5 м. Игра «Попади в цель».	1		
9.9	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) Метание в цель с 6 м. Игра «Попади в цель».	1		

2 класс

№	Наименование темы урока	Количество часов	Дата проведения	
I.	**Легкая атлетика**	**12 ч.**	**План**	**Факт**
1.1	Инструктаж по ТБ. На уроках легкой атлетике, кроссовой подготовке и в подвижных играх. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	03.09 04.09	
1.2	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, размыкание, повороты направо и налево. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Подвижная игра «Вызов номера».	1	06.09 05.09	
1.3	ОРУ. Ходьба под счет на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Обычный бег, с ускорением, бег 30 м. Игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1	07.09 07.09	
1.4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места. Игра «Два мороза».	1	10.09 11.09	
1.5	Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты до 30 см. Игра «Пятнашки».	1	13.09 12.09	
1.6	Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты до 30 см. Игра «Пятнашки».	1	14.09 14.09	
1.7	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Прыжок с высоты до 30 см. Игра «Салки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.09 18.09	
1.8	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.09 19.09	
1.9	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	21.09 21.09	
1.10	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстоянии 3-4 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	1	24.09 25.09	
1.11	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстоянии 3-4 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	1	27.09 26.09	
1.12	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстоянии 3-4 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	1	28.09 28.09	

	«Попади в цель».			
II.	**Кроссовая подготовка**	**11 ч.**		
2.1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Пятнашки».	1	01.10 02.10	
2.2	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Пятнашки».	1	04.10 03.10	
2.3	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Пятнашки».	1	05.10 05.10	
2.4	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	08.10 09.10	
2.5	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	11.10 10.10	
2.6	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	12.10 12.10	
2.7	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	15.10 16.10	
2.8	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	18.10 17.10	
2.9	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1	19.10 19.10	
2.10	Равномерный бег 5 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Два мороза».	1	22.10 23.10	
2.11	Равномерный бег 5 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Два мороза».	1	25.10 24.10	
III.	**Подвижные игры**	**4 ч.**		
3.1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	26.10 26.10	
3.2	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	29.10 30.10	
3.3	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	01.11 31.10	
3.4	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	02.11 02.11	
IV.	**Гимнастика с элементами акробатики**	**18 ч.**		
4.1	Инструктаж по Т/Б. ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
4.2	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на	1		

	лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.			
4.3	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1		
4.4	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1		
4.5	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1		
4.6	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.7	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.8	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.9	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.10	ОРУ. Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		
4.11	ОРУ. Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		
4.12	ОРУ. Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание.	1		
4.13	ОРУ. Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». Вис, стоя и лежа. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Отжимание на результат.	1		
4.14	ОРУ. Вис, стоя и лежа. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание на результат.	1		

4.15	ОРУ, со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке.	1		
4.16	ОРУ, со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке.	1		
4.17	ОРУ, со скакалкой. Вис на согнутых руках. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Прыжки через скакалку на результат (30 сек.)	1		
4.18	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке. Игра: «Змейка».	1		
V.	**Подвижные игры**	**3 ч.**		
5.1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1		
5.2	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1		
5.3	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1		
VI.	**Подвижные игры**	**13 ч.**		
6.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
6.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
6.3	ОРУ. Игры: «прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
6.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
6.5	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты	1		
6.6	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
6.7	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.	1		
6.8	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
6.9	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
6.10	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
6.11	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
6.12	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Мышеловка», «Невод».	1		
6.13	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
VII.	**Подвижные игры на основе баскетбола**	**12 ч.**		
7.1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		
7.2	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		
7.3	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит,	1		

	мишень). Игра «Попади в обруч».			
7.4	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал-садись».	1		
7.5	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал-садись».	1		
7.6	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафета.	1		
7.7	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	1		
7.8	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	1		
7.9	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		
7.10	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		
7.11	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		
7.12	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал-садись».	1		
VIII.	**Подвижные игры**	**5 ч.**		
8.1	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
8.2	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
8.3	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
8.4	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Мышеловка», «Невод».	1		
8.5	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
IX.	**Подвижные игры**	**5 ч.**		
9.1	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» .	1		
9.2	Игра «Третий лишний». ОРУ.	1		
9.3	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки».	1		
9.4	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	1		
9.5	Игра «Третий лишний». ОРУ.	1		
X.	**Кроссовая подготовка**	**10 ч.**		
10.1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	1		
10.2	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование	1		

	бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».			
10.3	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	1		
10.4	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки».	1		
10.5	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа. Равномерный бег 4 минут. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Игра «Пятнашки».	1		
10.6	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «Пятнашки».	1		
10.7	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 80м. ходьба).Игра «Пятнашки».	1		
10.8	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 80м. ходьба).Игра «Пятнашки». Приседание на одной ноге с опорой на результат.	1		
10.9	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 80м. ходьба).Игра «К своим флажкам».	1		
10.10	Бег 1000м. Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки».	1		
XI.	**Легкая атлетика**	**9 ч.**		
11.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. игра «Пятнашки».	1		
11.2	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег 3-10м.	1		
11.3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных качеств.	1		
11.4	Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места. Игра «К своим флажкам». Бег 30 метров.	1		
11.5	Прыжки в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1		
11.6	Прыжки с поворотом на 180°. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1		
11.7	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.). Многоскоки (8 прыжков). Игра «Прыгающие воробушки».	1		
11.8	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстоянии 4-5 м.	1		

	Игра «Попади в цель».			
11.9	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) Метание в цель с 6 м. Игра «Попади в цель».	1		

3 класс

№	Наименование темы урока	Количество часов	Дата проведения	
I.	**Легкая атлетика**	**12 ч.**		
1.1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	1		
1.2	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Игра «Белые медведи». Челночный бег 3-10м на результат.	1		
1.3	Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Смена сторон».	1		
1.4	Бег по дистанции (40-50 м.). Прыжки через скакалку.Игра «Смена сторон».Челночный бег 4х9м на результат.	1		
1.5	Бег по дистанции (40-50 м.). Прыжки через скакалку.Игра «Зайцы в огороде».	1		
1.6	Прыжки через скакалку на результат (1мин). Игра «Гуси- лебеди».	1		
1.7	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди».	1		
1.8	Прыжки в длину 1с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
1.9	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки».	1		
1.10	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».	1		
1.11	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.Игра «Попади в цель».	1		
1.12	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 6 м. на результат. Игра «Попади в цель».	1		
II.	**Кроссовая подготовка**	**11 ч.**		
2.1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».	1		
2.2	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».	1		
2.3	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Волк во рву».	1		
2.4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление	1		

	препятствия. Игра «Перебежка с выручкой».			
2.5	Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа за 60 секунд. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».	1		
2.6	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «На буксире».	1		
2.7	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба).Игра «Охотники и зайцы». Прыжки в длину с места.	1		
2.8	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба).Игра «Гуси-лебеди».	1		
2.9	Бег 1000 м. на результат. Игра «Гуси-лебеди».	1		
2.10	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба).Игра «К своим флажкам».	1		
2.11	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «К своим флажкам».	1		
III.	**Подвижные игры**	**4 ч.**		
3.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
3.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
3.3	ОРУ. Игры: «прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
3.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
IV.	**Гимнастика с элементами акробатики.**	**18 ч.**		
4.1	Инструктаж по Т/Б. ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1		
4.2	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1		
4.3	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
4.4	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
4.5	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		

4.6	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
4.7	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.8	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.9	ОРУ. Соединение 2-3 элементов акробатики. Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами, на носках.	1		
4.10	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».	1		
4.11	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».	1		
4.12	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
4.13	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
4.14	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
4.15	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».	1		
4.16	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».	1		
4.17	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».	1		
4.18	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».	1		
V.	**Подвижные игры.**	**3 ч.**		
5.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
5.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
5.3	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
VI.	**Подвижные игры**	**12 ч.**		
6.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи».	1		

	Эстафеты с обручами.			
6.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
6.3	ОРУ. Игры: «прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
6.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
6.5	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
6.6	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
6.7	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.	1		
6.8	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
6.9	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
6.10	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
6.11	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
6.12	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Мышеловка», «Невод».	1		
VII.	**Подвижные игры на основе баскетбола**	**13 ч.**		
7.1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал-садись».	1		
7.2	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал-садись».	1		
7.3	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал-садись».	1		
7.4	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал-садись».	1		
7.5	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
7.6	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
7.7	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1		
7.8	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
7.9	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-	1		

	баскетбол.			
7.10	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.11	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.12	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.13	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1		
VIII.	**Подвижные игры**	**5 ч.**		
8.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
8.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
8.3	ОРУ. Игры: «прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
8.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
8.5	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
IX.	**Подвижные игры**	**5 ч.**		
9.1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Передал-садись», «Овладей мячом».	1		
9.2	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Передал-садись», «Овладей мячом».	1		
9.3	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Передал-садись».	1		
9.4	ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1		
9.5	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
X.	**Кроссовая подготовка**	**10 ч.**		
10.1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».	1		
10.2	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».	1		
10.3	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Волк во рву».	1		

10.4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Перебежка с выручкой».	1		
10.5	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».	1		
10.6	Подтягивание на перекладине из виса (мал).Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «На буксире».	1		
10.7	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба).Игра «Охотники и зайцы». Прыжки в длину с места.	1		
10.8	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба).Игра «Гуси-лебеди».	1		
10.9	Бег 1000 м. на результат. Игра «Гуси-лебеди».	1		
10.10	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба).Игра «К своим флажкам».	1		
XI.	**Легкая атлетика**	**9 ч.**		
11.1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	1		
11.2	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Игра «Белые медведи». Челночный бег 3-10м.	1		
11.3	Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Игра «Смена сторон».	1		
11.4	Бег по дистанции (40-50 м.). Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Смена сторон».	1		
11.5	Челночный бег 4х9 на результат. Прыжки в длину в высоту. Многоскоки. Игра «Гуси- лебеди».	1		
11.6	Метание м/мяча на дальность. Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки».	1		
11.7	Метание м/мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».	1		
11.8	Метание м/мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	1		
11.9	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 6 м. на результат. Игра «Попади в цель».	1		

4 класс

№	Разделы и темы программы	Количество часов	Дата проведения	
I.	**Легкая атлетика.**	**12 час.**		
1.1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	1		
1.2	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Игра «Белые медведи». Челночный бег 3-10м на результат.	1		
1.3	Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Смена сторон».	1		
1.4	Бег по дистанции (40-50 м.). Развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку.Игра «Смена сторон».Челночный бег 4х9м на результат.	1		
1.5	Бег по дистанции (40-50 м.). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.Игра «Зайцы в огороде».	1		
1.6	Прыжки через скакалку на результат (1мин). Игра «Гуси- лебеди».	1		
1.7	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди».	1		
1.8	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
1.9	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки».	1		
1.10	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».	1		
1.11	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».	1		
1.12	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 6 м. на результат. Игра «Попади в цель».	1		
II.	**Кроссовая подготовка**	**11 час.**		
2.1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».	1		
2.2	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».	1		
2.3	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Волк во рву».	1		
2.4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и	1		

	ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Перебежка с выручкой».			
2.5	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».	1		
2.6	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «На буксире».	1		
2.7	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба).Игра «Охотники и зайцы». Прыжки в длину с места.	1		
2.8	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди».	1		
2.9	Бег 1000 м. на результат. Игра «Гуси-лебеди».	1		
2.10	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «К своим флажкам».	1		
2.11	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «К своим флажкам».	1		
III.	**Подвижные игры**	**4 ч.**		
3.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
3.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
3.3	ОРУ. Игры: «прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
3.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
IV.	**Гимнастика с элементами акробатики**	**21 ч.**		
4.1	Инструктаж по Т/Б. ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1		
4.2	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1		
4.3	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
4.4	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
4.5	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на	1		

	спине.			
4.6	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
4.7	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.8	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.	1		
4.9	ОРУ. Соединение 2-3 элементов акробатики. Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами, на носках.	1		
4.10	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».	1		
4.11	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».	1		
4.12	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
4.13	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
4.14	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
4.15	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля	1		
4.16	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».	1		
4.17	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».	1		
4.18	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».	1		
V.	**Подвижные игры.**	**3 ч.**		
5.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
5.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
5.3	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
VI.	**Подвижные игры.**	**13 ч.**		

6.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
6.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
6.3	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
6.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
6.5	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
6.6	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
6.7	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.	1		
6.8	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
6.9	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
6.10	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
6.11	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
6.12	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.	1		
6.13	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
VII.	**Подвижные игры на основе баскетбола.**	**12 ч.**		
7.1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
7.2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
7.3	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.4	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.5	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.6	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.7	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1		
7.8	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.9	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от	1		

	груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.			
7.10	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.11	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1		
7.12	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1		
VIII.	**Подвижные игры**	**5 ч.**		
8.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
8.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
8.3	ОРУ. Игры: «прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
8.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
8.5	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
IX.	**Подвижные игры.**	**5 ч.**		
9.1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Передал-садись», «Овладей мячом».	1		
9.2	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Передал-садись», «Овладей мячом».	1		
9.3	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Передал-садись».	1		
9.4	ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1		
9.5	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
X.	**Кроссовая подготовка**	**10 ч.**		
10.1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».	1		
10.2	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».	1		
10.3	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Волк во рву».	1		
10.4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Перебежка с выручкой».	1		
10.5	Сгибание и разгибание туловища из положения	1		

	лежа за 60 секунд. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».			
10.6	Подтягивание на перекладине из виса (мал).Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «На буксире».	1		
10.7	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Прыжки в длину с места.	1		
10.8	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди».	1		
10.9	Бег 1000 м. на результат. Игра «Гуси-лебеди».	1		
10.10	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «К своим флажкам».	1		
XI.	**Легкая атлетика**	**9 ч.**		
11.1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	1		
11.2	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Игра «Белые медведи». Челночный бег 3-10м.	1		
11.3	Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Игра «Смена сторон».	1		
11.4	Бег по дистанции (40-50 м.). Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Смена сторон».	1		
11.5	Челночный бег 4х9 на результат. Прыжки в длину в высоту. Многоскоки. Игра «Гуси- лебеди».	1		
11.6	Метание м/мяча на дальность. Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки».	1		
11.7	Метание м/мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».	1		
11.8	Метание м/мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».	1		
11.9	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 6 м. на результат. Игра «Попади в цель».	1		

Подписано цифровой подписью: Степанова Елена Анатольевна
DN: cn=Степанова Елена Анатольевна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2021.03.03 15:12:40 +12'00'