

«РАССМОТРЕНО»

Протокол № 1

«26» 08 2020г

Руководитель МО

И.И.И. Прокопенко Н.Н./

«СОГЛАСОВАНО»

«28» 08 2020г.

Зам.директора по УВР

Е.Н.С. /Семенова Е.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»



«28» 08 2020г.

Директор школы

А.В.С. /Старчак А.В./

Рабочая программа  
по физической культуре  
1 класс  
на 2020 - 2021 учебный год

Учитель : Редькина Л.В.

# Физическая культура

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- \* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- \* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- \* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- \* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- \* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

## **Содержание программы**

- 1. Легкая атлетика- 11 часов**
- 2. Кроссовая подготовка - 11 часов**
- 3. Гимнастика- 17 часов**
- 4. Подвижные игры- 20 часов**
- 5. Подвижные игры на основе баскетбола -19 часов**
- 6. Кроссовая подготовка -10 часов**
- 7. Легкая атлетика -10 часов**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс**

№	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Оборудование	Д/з	Дата проведения
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика(11 часов)</b>								
	<b>1-5</b>	Ходьба и бег	5	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики	Мячи	Комплекс 1	4.09
Изучение нового материала				Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>	Комплекс 1		6.09	
Изучение нового материала				Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>	Комплекс 1		9.09	
Комбинированный				Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	скакалки		Комплекс 1	11.09
Комбинированный				Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.			Комплекс 1	13.09
	<b>6-8</b>	Прыжки	3	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		Комплекс 1	16.09

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Мячи	Комплекс 1	18.09
				Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		Комплекс 1	20.09
	<b>9-11</b>	Бросок малого мяча	3	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Мячи	Комплекс 1	23.09
				Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		Комплекс 1	25.09
				Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		Комплекс 1	27.09
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>								
	<b>12-22</b>	Бег по пересеченной местности	11	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	кегли	Комплекс 1	30.09
				Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Комплекс 1	2.10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
				Комплек- сный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли- вости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Скакалки	Ком- плекс 1	4.10	
				Комплек- сный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Ком- плекс 1	7.10	
				Комплек- сный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Ком- плекс 1	9.10	
				Комплек- сный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Ком- плекс 1	11.10	
				Комплек- сный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Кегли	Ком- плекс 1	14.10
				Комплек- сный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км			Ком- плекс 1	16.10
				Комплек- сный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км			Ком- плекс 1	18.10
				Комплек- сный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Ком- плекс 1	21.10	
				Комплек- сный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Ком- плекс 1	23.10	
<b>3</b>	<b>Гимнастика (17 часов)</b>									
	<b>23-28</b>	Акробатика. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком- плекс 2	25.10	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Комплек- сный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Обручи	Ком- плекс 2	28.10
				Комплек- сный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей			Ком- плекс 2	30.10
				Комплек- сный					11.11
				Комплек- сный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей			Ком- плекс 2	13.11
				Комплек- сный					15.11
	<b>29-34</b>	Равновесие. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Мячи	Ком- плекс 2	18.11
			Изучение нового материала					20.11	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Комплек- сный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Июль	Ком- плекс 2	22.11
			Комплек- сный	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	25.11				
			Совершенс твование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Ком- плекс 2		27.11	
			Совершенс твование ЗУН	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей				<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Ком- плекс 2



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
35-39	Опорный прыжок, лазание	5	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Скакалки	Ком-плекс 2	2.12		
			Комплек-сный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				Ком-плекс 2	4.12	
			Комплек-сный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				Ком-плекс 2	6.12	
			Комплек-сный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				обручи	Ком-плекс 2	9.12
			Комплек-сный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей					Ком-плекс 2	11.12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>4</b>	<b>Подвижные игры (20 часов)</b>								
<b>40-59</b>	Подвижные игры	20	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Кегли	Ком-плекс 3	13.12	
			Совершенство-вание ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Ком-плекс 3	16.12	
			Совершенство-вание ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Ком-плекс 3	18.12	
			Совершенство-вание ЗУН					20.12	
			Комплек-сный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Ком-плекс 3	23.12	
			Совершенство-вание ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Ком-плекс 3	25.12	
			Совершенство-вание ЗУН					27.12	
			Совершенство-вание ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			обручи	Ком-плекс 3	30.12
			Комплек-сный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				Ком-плекс 3	10.01
			Совершенство-вание ЗУН						13.01

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Обручи	Ком-плекс 3	15.01
				Совершенство ЗУН					17.01
				Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Ком-плекс 3	20.01
				Совершенство ЗУН					22.01
				Комплек- сный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Ком-плекс 3	24.01
				Комплек- сный					27.01
				Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Ком-плекс 3	29.01
				Совершенство ЗУН					31.01
				Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Ком-плекс 3	3.02
				Совершенство ЗУН					5.02

5

**Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)**

60-78	Подвижные игры на основе баскетбола	19	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Мячи	Ком-плекс 3	7.02
			Совершенство ЗУН					17.02
			Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Ком-плекс 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство вание ЗУН	способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Мячи		21.02
			Совершенство вание ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ком-плекс 3		24.02	
			Комплекс- ный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ком-плекс 3		26.02	
			Совершенство вание ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ком-плекс 3		28.02	
			Совершенство вание ЗУН					2.03	
			Совершенство вание ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ком-плекс 3		4.03	
			Совершенство вание ЗУН					6.03	
			Совершенство вание ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Мячи		Ком-плекс 3	9.03
			Комплекс- ный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			Ком-плекс 3	11.03
			Совершенство вание ЗУН				13.03		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Мячи	Ком- плекс 3	16.03
			Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ком- плекс 3		18.03	
			Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ком- плекс 3		20.03	
				Комплек- сный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Мячи	Ком- плекс 3	1.04
			Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ком- плекс 3		3.04	
			Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ком- плекс 3		6.04	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Ком- плекс 3	8.04
				Комплек- сный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Ком- плекс 3	10.04
				Комплек- сный	Развитие координационных способностей				13.04
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>								
	<b>79-88</b>	Бег по пересечён- ной местности	10	Комплек- сный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	скакалки	Ком- плекс 4	15.04
			Комплек- сный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Ком- плекс 4		17.04	
			Комплек- сный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Ком- плекс 4		20.04	
			Комплек- сный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Ком- плекс 4		22.04	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				Комплек- сный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	скакалки	Ком- плекс 4	24.04		
				Комплек- сный	27.04						
				Комплек- сный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости			<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Ком- плекс 4	29.04	
				Комплек- сный	4.05						
				Комплек- сный	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости			<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Ком- плекс 4	6.05	
				Комплек- сный	8.05						
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>										
	<b>89-92</b>	Ходьба и бег	4	Комплек- сный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики	Обручи	Ком- плекс 4	11.05		
				Комплек- сный					13.05		
				Комплек- сный				Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>	Ком- плекс 4	15.05
				Комплек- сный							18.05
	<b>93-95</b>	Прыжки	3	Комплек- сный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Обручи	Ком- плекс 4	20.05		
				Комплек- сный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»				<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Ком- плекс 4	22.05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Мячи	Комплекс 4	25.05
<b>96-99</b>	Метание мяча	4	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Комплекс 4			
			Комплексный						
			Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Комплекс 4			
			Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Комплекс 4			
							Мячи		