

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА №856»



«СОГЛАСОВАНО»  
Зам директора по УВР  
Г.М. Монахова  
«31» 08 2015 г.

«РАССМОТРЕНО»  
Председатель МС  
С.Э.Маркуцкая

Рабочая образовательная программа  
На 2015-2016 учебный год

Предмет: Физическая культура

Класс: 2-4

Учебная нагрузка (часов в неделю/год): 3/102

Автор (ы) учебника: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Педагог-составитель рабочей программы (ФИО, должность, категория) Ионов С.А., педагог физ-ой культуры

Принята на педагогическом совете школы

Протокол № 1, от 31.08. 2015г.

Москва 2015г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к тематическому планированию по физической культуре**  
**для учащихся 1–4 классов**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 9–10 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	1–4	3	Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2005

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с программой. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах «Подвижные игры» увеличено на 16 часов, «Легкоатлетические упражнения» увеличено на 5 часов. В связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Гимнастика с элементами акробатики»,

## **Уровень подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

### **Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

#### Естественные основы

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### Социально-психологические основы

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

## **Спортивные игры**

**1–4 классы.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

## **Гимнастика**

**1–4 классы.** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

## **Легкая атлетика**

**1–2 классы.** П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**3–4 классы.** П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

## **Лыжная подготовка**

**1–4 классы.** Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обмороживании, техника безопасности при занятиях лыжами.

### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 500 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 × 10 м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
1 2	Легкая атлетика 29ч.	Ходьба и бег	2	Вводный	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Совершенствование ходьбы в колонне. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Здоровье и физическое развитие человека.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;</li> <li>– признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;</li> <li>– правила личной гигиены, режим дня;</li> <li>– понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;</li> <li>– бегать с максимальной скоростью 30 м;</li> <li>– бегать в равномерном беге до 3 минут, с ускорением от 10 до 15 м, в чередовании с ходьбой до 150 м;</li> <li>– стартовать с произвольного старта;</li> <li>– выполнять прыжок в длину с места.</li> </ul> <p><b>Понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств</li> </ul>	Здоровье и физическое развитие человека
3 5			3	Комплексный	Разучивание правильного положению рук и ног в ОС. Совершенствование старта в беге на 30м. Учёт прыжка в длину с места. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.		Подтягивание
6 7			2	Комплексный	Разучивание бега с высоким подниманием бедра. Повторить строевые упражнения Ходьба по разметкам. Учёт бега 30 м. Игра «Салки - выручалки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.		бег с высоким подниманием бедра



1	2	3	4	5	6	7	8
8 10		Прыжки	3	Изучение нового материала	Закрепление бега с высоким подниманием бедра. Разучивание прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Учёт поднимание туловища. Развитие скоростных способностей.		Поднимание туловища.
11 12			2	Комплексный	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра. Закрепление прыжка в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «гонка мячей». Учёт подтягивания. Совершенствование технику челночного бега 4х9. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> – правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; – бегать с максимальной скоростью 30 м; – бегать в равномерном беге до 3 минут, с ускорением от 10 до 15 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; – стартовать с произвольного старта; – выполнять прыжок в длину с места.	Челночный бег
13 14			2	Комплексный	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра. Совершенствование прыжка в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Два мороза». Учёт челночного бега 4х9. Развитие скоростных способностей.		Прыжки в длину с разбега

1	2	3	4	5	6	7	8
15 16			2	Комплексный	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра. Учёт прыжка в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Салки с выручалками». Развитие двигательных качеств выносливости.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Наклон вперёд
17 19	Метание. Бег по пересеченной местности		3	Изучение нового материала	Разучивание технику метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Совершенствование техники поворотов переступанием. Учёт наклона вперёд. Эстафеты. 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	Прыжки со скакалкой
20 21			2	Комплексный	Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Совершенствование техники поворотов переступанием. Разучивание броска и ловля большого мяча. Эстафеты. 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	Броск и ловля большого мяча.

1	2	3	4	5	6	7	8
22 23			2	Комплексный	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Закрепление броска и ловли большого мяча. Равномерный бег 3 мин. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Метания мал.мяча в горизонтальную цель
24 25			2	Комплексный	Учёт техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Учёт бега 100м. Совершенствование броска и ловли большого мяча. Равномерный бег 3 мин.. Развитие выносливости. Игра «Гонка мячей».	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Метания м/мяча в вертикальную цель
26 29			4	Комплексный	Учёт бега на 300м. Строевые упражнения. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Метания м/мяча в двигающуюся цель

1	2	3	4	5	6	7	8
30 31	Спортивные игры на основе баскетбола 28ч.	Ловля и передача мяча в движении. Броски	2	Изучение Нового материала	Инструктаж по ТБ. Разучивание ловля и передача мяча в движении. Закрепление броски в цель (кольцо, щит, мишень). Влияние подвижных игр на развитие скоростно - силовых качеств. Игра «Попади в обруч». Развитие скоростно - силовых качеств.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила безопасного поведения при подвижных играх;</li> <li>– названия и правила игр;</li> <li>– название оборудования. спортивного инвентаря. Влияние подвижных игр на развитие скоростно -силовых качеств.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;</li> <li>– владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге;</li> <li>– выполнять броски мяча в цель.</li> </ul>	– правила безопасного поведения при подвижных играх;
32 33			2	Совершенствование ЗУН	Закрепление ловля и передача мяча в движении. Совершенствование ведение на месте. Совершенствование броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие скоростно -силовых качеств.		Ведение на месте.
34 36			3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ловля и передача мяча в движении. Совершенствование ведение на месте Совершенствование броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч на полу». Развитие скоростно -силовых качеств.		Ловля и передача мяча в движении.

1	2	3	4	5	6	7	8
37 39		Ведение мяча (левой, правой) в движении по кругу	3	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование ловля и передача мяча в движении. Разучивание ведение мяча (левой, правой) в движении по прямой шагом и бегом. Совершенствование броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	<p><b>Понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;</li> <li>– влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; – влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила безопасного поведения при подвижных играх;</li> <li>– названия и правила игр;</li> <li>– название.</li> </ul>	Подтягивание · Прыжки в длину с места.
40 43			4	Совершенство вание ЗУН	Учёт ловли и передачи мяча в движении. Закрепление ведение мяча (левой, правой) в движении по прямой шагом и бегом. Совершенствование броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч водящему» Развитие двигательных качеств выносливости.		Подтягивание · Прыжки в длину с места.
44 48		Передача двумя руками от груди	5	Комплексный	Совершенствование ведение мяча (левой, правой) в движении по прямой шагом и бегом. Разучивание передача двумя руками от груди. Учёт броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу». Развитие двигательных качеств выносливости.		Влияние подвижных игр на развитие скоростно - силовых качеств.

1	2	3	4	5	6	7	8
49 51			3	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование ведение мяча (левой, правой) в движении по прямой шагом и бегом. Закрепление передачи двумя руками от груди. Эстафета с ведением мяча в паре.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Передача двумя руками от груди. Челночный бег
52 54			3	Совершенство вание ЗУН	Учёт ведение мяча (левой, правой) в движении по прямой шагом и бегом. Совершенствование передачи двумя руками от груди.. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Поднимание туловища. ведение мяча (левой, правой) в движении по прямой шагом и бегом.
55 57			3	Совершенство вание ЗУН	Учёт передачи двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. Бросок двумя снизу, из-за головы, от плеча.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Передача двумя руками от груди
58 59	<b>Гимнастика 24ч.</b>	Акробатика. Строевые упражнения. Танцевальн ые упражнения.	2	Вводный  Изучение Нового материала	Инструктаж по ТБ. Смыкание и размыкание приставными шагами. Перестроение из колонны в колонну по два. Повторить группировка; перекаты в группировке. ОРУ «Разминка танцора» Разучивание III позиция ног.	<b>Знать:</b> – правила безопасности во время занятий по гимнастике; – названия снарядов, гимнастических элементов; – названия гимнастического оборудования, инвентаря.	Повторить III позицию ног

1	2	3	4	5	6	7	8
60 61			2	Комплексный	Разучивание кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения на формирование правильной осанки. Закрепление III позиция ног. Режим дня.	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять строевые упражнения;</li> <li>– осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов под музыкальное сопровождение;</li> <li>– выполнять танцевальные шаги, движения;</li> <li>– лазать по гимнастической стенке, канату.</li> </ul> <p><b>Понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности.</li> </ul>	Стойка на лопатках согнув ноги
62 63			2	Комплексный	Закрепление кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание танцевальные шаги: переменный, шаг польки.		Танцевальные шаги:
64			1	Комплексный	Совершенствование кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Перестроение из одной шеренги в две. Закаливание. Закрепление танцевальные шаги: переменный, шаг польки.		Закаливание.

1	2	3	4	5	6	7	8
65			1	Комплексный	Разучивание из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Совершенствование танцевальных шагов: переменный, шаг польки. Учёт кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. ОРУ с гимнастическими палками.	<b>Уметь:</b> стойка на лопатках, согнув ноги, перекал вперёд в упор присев, кувырок в сторону. танцевальные шаги: переменный, шаг польки.	Танцевальные шаги
66			1	Комплексный	Закрепление из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Разучивание сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ с гимнастическими палками.	<b>Уметь:</b> стойка на лопатках, согнув ноги, перекал вперёд в упор присев, кувырок в сторону. танцевальные шаги: переменный, шаг польки.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперёд в упор присев
67			1	Комплексный	Совершенствование из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Закрепление сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ с гимнастическими обручами.	<b>Уметь:</b> стойка на лопатках, согнув ноги, перекал вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Сочетание танцевальных шагов.	Сочетание танцевальных шагов



1	2	3	4	5	6	7	8
68 69			2	Комплексный	Совершенствование из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев, кувырок в сторону. Закрепление сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности.	<b>Уметь:</b> стойка на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев, кувырок в сторону. Сочетание танцевальных шагов. <b>Знать:</b> Значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности.	Поднимание туловища.
70			1	Комплексный	Учёт из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев, кувырок в сторону. Совершенствование сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ с гимнастическими обручами.	<b>Уметь:</b> стойка на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев, кувырок в сторону. Сочетание танцевальных шагов.	Наклон вперед
71		Висы. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Разучивание вис стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в висе. Танцевальные упражнения.	Вис стоя и лежа

1	2	3	4	5	6	7	8
72			1	Совершенство вание ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Закрепление вис стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в висе. Танцевальные упражнения.	Поднимание согнутых и прямых ног
73			1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование вис стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Ритмическая гимнастика. Разучивание вис на согнутых руках, подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в висе. Танцевальные упражнения.	Вис на согнутых руках,
74			1	Комплексный	Учёт вис стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Ритмическая гимнастика.	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в висе. Танцевальные упражнения.	Подтягивание в висе.

1	2	3	4	5	6	7	8
75			1	Комплексный	Закрепление вис на согнутых руках, подтягивание в вися. Развитие силовых способностей Ритмическая гимнастика. Учёт вис на согнутых руках, подтягивание в вися. Развитие силовых способностей. Игра «змейка» Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в вися. Танцевальные упражнения. <b>Знать:</b> Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
76		Опорный прыжок, лазание.	1	Изучение нового материала	Разучивание лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Эстафеты с подлезанием и перелезанием. Игра на развитие двигательных качеств координации.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	«Пистолет»
77			1	Совершенствование ОЗУ	Закрепление лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Совершенствование перешагивание через набивные мячи, стойка на двух и одной ноге на бревне ОРУ. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Отжимание

1	2	3	4	5	6	7	8
78			1	Комплексный	Совершенствование лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Разучивание лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Личная гигиена. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. <b>Знать:</b> Личная гигиена.	Личная гигиена
79			1	Комплексный	Учёт лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Закрепление лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Разучивание перелезание через коня, бревно. Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, перелезание через коня, бревно.	Прыжки в длину с места
80			1	Комплексный	Совершенствование лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Закрепление перелезание через коня, бревно. Развитие двигательных качеств. Игры с элементами акробатики.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, перелезание через коня, бревно.	Прыжки со скакалкой

1	2	3	4	5	6	7	8
81			1	Комплексный	Учёт лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Напряжение и расслабление мышц. Совершенствование перелезание через коня, бревно. Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, перелезание через коня, бревно. <b>Знать:</b> Напряжение и расслабление мышц.	Напряжение и расслабление мышц
82 83	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 21ч.</b>	Ловля и передача мяча в движении. Броски	2	Изучение нового материала	Инструктаж Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
84 85			2	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	

1	2	3	4	5	6	7	8
86			1	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.	
87			1	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель в движении (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.	
88			1	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.	

1	2	3	4	5	6	7	8
89			1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
90			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
91			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой с пасом воздушного шарика. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	

1	2	3	4	5	6	7	8
92			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой с пасом воздушного шарика. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
93			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
94			1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
95			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	



1	2	3	4	5	6	7	8
96			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
97			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
98 99			2	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча по кругу. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
100 102			3	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении по кругу. В кругу с разными комбинациями. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	

**Тематическое планирование  
3 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
1 2	Легкая атлетика 29ч.		2	Вводный	Инструктаж по ТБ. Значение утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;</li> <li>– признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;</li> <li>– правила личной гигиены, режим дня;</li> <li>– п о н я т и я : короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;</li> <li>– бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м;</li> <li>– бегать в равномерном беге до 5 минут, с ускорением от 20 до 30 м, в чередовании с ходьбой до 200 м;</li> <li>– стартовать с высокого старта;</li> <li>– выполнять прыжок в длину с места, разбега.</li> </ul> <p><b>Понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств</li> </ul>	Бег с высоким подниманием бедра
3 4			2	Комплексный	Разучивание высокого старта. Совершенствование челночного бега 4х9. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.		Олимпийские игры: история возникновения
5 6			2	Комплексный	Закрепление высокого старта. Совершенствование челночного бега 4х9. Учёт бега на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш.		Прыжок в длину с места.

1	2	3	4	5	6	7	8
7 9			3	Комплексный	Совершенствование высокого старта. Разучивание прыжок в длину с разбега. Учёт прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	<b>Уметь</b> правильно выполнять высокий старт, прыжок в длину с разбега. <b>Знать:</b> Влияние бега на здоровье	Влияние бега на здоровье
10 11			2	Комплексный	Совершенствование высокого старта. Закрепление прыжок в длину с разбега. Учёт поднимание туловища, высокий старт. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	<b>Уметь</b> правильно выполнять высокий старт, прыжок в длину с разбега. <b>Знать:</b> правила соревнований в беге, прыжках.	Правила соревнований в беге, прыжках
12 14			3	Комплексный	Разучивание метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Учёт подтягивания. Совершенствование прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; <b>Знать:</b> правила соревнований в метаниях	Правила соревнований в метаниях

1	2	3	4	5	6	7	8
15 16			2	Комплексный	Закрепление метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Разучивание метание м/ мяча в цель с 4 – 5м. Учёт прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель <b>Знать:</b> Олимпийское движение современности	Олимпийское движение современности и
17 18			2	Комплексный	Совершенствование метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Закрепление метание м/ мяча в цель с 4 – 5м. Учёт бега 300м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель <b>Знать:</b> Измерение роста, веса, силы	Измерение роста, веса, силы
19 21			3	Комплексный	Учёт метания малого мяча с места на дальность Совершенствование метание м/ мяча в цель с 4 – 5м. Учёт челночного бега 4 – 9. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Наклоны вперёд
22 23			2	Комплексный	Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Учёт наклона вперёд. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> перестроение из одной шеренги в две. Преодоление препятствий.	Перестроение из одной шеренги в две.

1	2	3	4	5	6	7	8
24 25			2	Комплексный	Закрепление перестроение из одной шеренги в две. Учёт бега 300м. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу <b>Знать:</b> Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Подтягивание
26 27			2	Комплексный	Совершенствование перестроение из одной шеренги в две. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу <b>Знать:</b> Выполнение основных движений с различной скоростью	«Пистолет»
28 29			2	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу <b>Знать:</b> Выявление работающих групп мышц	Отжимание.
30 31	Подвижные игры на основе баскетбола 28ч		2	Комплексный	Инструктаж по ТБ Разучивание ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование ведение на месте правой и левой рукой стоя на месте и в шаге. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	<b>Знать:</b> – правила безопасного поведения при подвижных играх; – названия и правила игр; – название оборудования, спортивного инвентаря	– правила безопасного поведения при подвижных играх; – названия и правила игр;

1	2	3	4	5	6	7	8
32 33			2	Совершенствование ЗУН	Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование ведение на месте правой и левой рукой стоя на месте и в шаге. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие скоростно – силовых качеств.	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;</li> <li>– владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении;</li> <li>– выполнять броски мяча в цель.</li> </ul> <p><b>Понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;</li> <li>– влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;</li> <li>– влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности</li> </ul>	Ловли и передачи мяча в движении
34 36			3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Разучивание ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Вызови по имени». Развитие скоростно – силовых качеств.		Прыжки в длину с места. Поднимание туловища.
37 39			3	Комплексный	Разучивание ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Закрепление ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Учёт ловли и передачи мяча в движении. Игра «Снайперы». Развитие двигательных качеств быстроты.		Подтягивание . «Пистолет»
40 41			2	Совершенствование ЗУН	Закрепление ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Совершенствование ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом Игра «Овладей мячом». Развитие двигательных качеств быстроты.		Прыжки в длину с места.

1	2	3	4	5	6	7	8
42 43			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Совершенствование ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Обучение броска двумя руками от груди Игра «подвижная цель». Развитие двигательных качеств быстроты.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом
44 45			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Учёт ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Закрепление броска двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие двигательных качеств выносливости.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Отжимание
46 48			3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование броска двумя руками от груди. Обучение ведение мяча с изменением направления. Игра «Охотники и утки». Развитие двигательных качеств выносливости.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Удержание угла в висе

1	2	3	4	5	6	7	8
49 50			2	Комплексный	Совершенствование броска двумя руками от груди. Закрепление ведение мяча с изменением направления. Игра «Быстро и точно». Развитие двигательных качеств выносливости.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Бросок двумя руками от груди
51 52			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ведение мяча с изменением направления. Учёт броска двумя руками от груди. Игра с ведением мяча. Развитие двигательных качеств выносливости.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ведение мяча с изменением направления
53 57			5	Совершенствование ЗУН	Учёт ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Прыжки в длину с места
58	Гимнастика 24ч.		1	Комбинированный	Инструктаж ТБ. Повторение перекаты в группировке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие двигательных качеств гибкости. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	<b>Знать:</b> – правила безопасности во время занятий по гимнастике; – названия снарядов, гимнастических элементов; – название гимнастического оборудования, инвентаря.	Режим дня



1	2	3	4	5	6	7	8
59			1	Комбинированный	Совершенствование кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Разучивание шаг галопа в парах. ОРУ с обручами. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Развитие двигательных качеств гибкости.	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять строевые упражнения;</li> <li>– принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;</li> <li>– ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну;</li> <li>– выполнять кувырок вперед, в сторону.</li> </ul> <p><b>Понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности</li> </ul>	Стойка на лопатках
60			1	Комбинированный	Разучивание перекаты в группировке вперед с последующей опорой руками за головой. Закрепление шаг галопа в парах. ОРУ с обручами. Закрепление перестроение из одной шеренги в две. Развитие двигательных качеств гибкости.		Наклон вперед (КНИЖКА)
61			1	Комбинированный	Закрепление перекаты в группировке вперед с последующей опорой руками за головой. Совершенствование перестроение из одной шеренги в две. Совершенствование шаг галопа в парах. ОРУ с обручами. Развитие двигательных качеств гибкости.		Шаг галопа
62 63			2	Комбинированный	Совершенствование перекаты в группировке вперед с последующей опорой руками за головой. Разучивание передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Учёт шаг галопа в парах. ОРУ с обручами. Развитие двигательных качеств гибкости.		<p><b>Уметь:</b> выполнять перекаты в группировке вперед с последующей опорой руками за головой. передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
64			1	Комбинированный	Учёт перекаты в группировке вперёд с последующей опорой руками за головой. Закрепление передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Разучивание шаг полки. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие двигательных качеств ловкости.	<b>Уметь:</b> выполнять перекаты в группировке вперёд с последующей опорой руками за головой. передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Шаг полки	Шаг полки.
65 66			2	Комбинированный	Разучивание 2-3 кувырка вперёд слитно. Закрепление шаг полки. Совершенствование передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с гимнастическими палками. Развитие двигательных качеств ловкости. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	<b>Уметь:</b> выполнять 2-3 кувырка вперёд слитно. передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Шаг полки	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.
67			1	Комбинированный	Закрепление 2-3 кувырка вперёд слитно. Разучивание стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Совершенствование шаг полки. Повороты на месте: направо, налево. ОРУ с мячами. Развитие двигательных качеств ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Повороты на месте: направо, налево. Шаг полки	Стойка на лопатках
68			1	Комбинированный	Совершенствование 2-3 кувырка вперёд слитно. Закрепление стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Учёт шаг полки. Разучивание сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. ОРУ с мячами. Развитие двигательных качеств координации.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Повороты на месте: направо, налево. Шаг полки	Мост из положения лёжа

1	2	3	4	5	6	7	8
69 70			2	Комбинированный	Учёт 2-3 кувырка вперёд слитно. Совершенствование стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Закрепление сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячами. Развитие двигательных качеств координации.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации, сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	Сочетание изученных танцевальных шагов;
71			1	Комбинированный	Учёт стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячами. Закрепление сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Развитие двигательных качеств координации. Значение напряжения и расслабления мышц.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации, сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. <b>Знать:</b> Значение напряжения и расслабления мышц.	Русский медленный шаг.
72			1	Комбинированный	Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячами. Совершенствование сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Развитие двигательных качеств координации. Личная гигиена. Значение физических упражнений на осанку.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. <b>Знать:</b> Личная гигиена. Значение физических упражнений на осанку	Значение физических упражнений на осанку

1	2	3	4	5	6	7	8
73			1	Комбинированный	<p>Построение в две шеренги. Совершенствование вис стоя и лежа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе</p>	<p>Личная гигиена.</p>
74			1	Комбинированный	<p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Совершенствование вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе</p>	<p>Упражнения в упоре лежа</p>
75			1	Комбинированный	<p>Учёт вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе</p>	<p>Подтягивание</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
76		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Разучивание ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге. Повторение перелезание через гимнастического коня. Совершенствование лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге	Ходьба приставными шагами
77			1	Комбинированный	Закрепление ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге. Повторение перелезание через гимнастического коня. Совершенствование лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе, на коленях подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге	Повороты на носках и одной ноге.
78				1	Комбинированный	Совершенствование ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге. Разучивание ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Учёт лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе, на коленях подтягиваясь руками.	<b>Уметь</b> ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

1	2	3	4	5	6	7	8
79			1	Комбинированный	Учёт ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге. Закрепление ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Совершенствование лазания по канату. Игры с преодолением вертикальных препятствий.	<b>Уметь</b> ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Прыжки со скакалкой
80			1	Комбинированный	Совершенствование ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Совершенствование лазания по канату. Перелезание через коня. Игры с преодолением вертикальных препятствий. Режим дня.	<b>Уметь</b> ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. <b>Знать:</b> Режим дня.	Прыжки со скакалкой
81			1	Комбинированный	Учёт ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Совершенствование лазания по канату. канату. Перелезание через коня. Игры с преодолением вертикальных препятствий. Закаливание.	<b>Уметь</b> ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. <b>Знать:</b> Закаливание.	Закаливание.

1	2	3	4	5	6	7	8
82 83	Подвижные игры на основе баскетбола 21ч.		2	Комплексный	Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
84			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
85			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
86			1	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

1	2	3	4	5	6	7	8
87			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
88			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
89 91			3	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	



1	2	3	4	5	6	7	8
92 94			3	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
95 96			2	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
97			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
98			1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

1	2	3	4	5	6	7	8
99 100			2	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
101 102			2	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	

**Тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
1 2	Легкая атлетика 29ч.	Ходьба и бег	2	Вводный	Инструктаж по ТБ. Значение утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;</li> <li>– признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;</li> <li>– правила личной гигиены, режим дня;</li> </ul> <p>– п о н я т и я : короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;</li> <li>– бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м;</li> <li>– бегать в равномерном беге до 5 минут, с ускорением от 20 до 30 м, в чередовании с ходьбой до 200 м;</li> <li>– стартовать с высокого старта;</li> <li>– выполнять прыжок в длину с места, разбега.</li> </ul>	Бег с высоким подниманием бедра
3 4			2	Комплексный	Разучивание высокого старта. Совершенствование челночного бега 4х9. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.		Олимпийские игры: история возникновения
5 6			2	Комплексный	Закрепление высокого старта. Совершенствование челночного бега 4х9. Учёт бега на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш.		Прыжок в длину с места.

1	2	3	4	5	6	7	8
7 9		Прыжки	3	Комплексный	Совершенствование высокого старта. Разучивание прыжков в длину с разбега. Учёт прыжков в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	<b>Понимать:</b> – значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств	Влияние бега на здоровье
10 11			2	Комплексный	Совершенствование высокого старта. Закрепление прыжков в длину с разбега. Учёт поднимание туловища, высокий старт. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	<b>Уметь</b> правильно выполнять высокий старт, прыжок в длину с разбега. <b>Знать:</b> Влияние бега на здоровье	Правила соревнований в беге, прыжках
12 14		Метание	3	Комплексный	Разучивание метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Учёт подтягивания. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; <b>Знать:</b> правила соревнований в метаниях.	Правила соревнований в метаниях

1	2	3	4	5	6	7	8
15 16			2	Комплексный	Закрепление метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Разучивание метание м/ мяча в цель с 4 – 5м. Учёт прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель <b>Знать:</b> Олимпийское движение современности	Олимпийское движение современности
17 18		Бег по пересечённой местности	2	Комплексный	Совершенствование метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Закрепление метание м/ мяча в цель с 4 – 5м. Учёт бега 300м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель <b>Знать:</b> Измерение роста, веса, силы	Измерение роста, веса, силы
19 21			3	Комплексный	Учёт метания малого мяча с места на дальность Совершенствование метание м/ мяча в цель с 4 – 5м. Учёт челночного бега 4 – 9. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Наклоны вперёд
22 23			2	Комплексный	Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Учёт наклона вперёд. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> перестроение из одной шеренги в две. Преодоление препятствий.	Перестроение из одной шеренги в две

1	2	3	4	5	6	7	8
24 25			2	Комплексный	Закрепление перестроение из одной шеренги в две. Учёт бега 500м. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу <b>Знать:</b> Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Подтягивание
26 27			2	Комплексный	Совершенствование перестроение из одной шеренги в две. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу <b>Знать:</b> Выполнение основных движений с различной скоростью	«Пистолет»
28 29			2	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу <b>Знать:</b> Выявление работающих групп мышц	Отжимание.
30 31	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 28ч.</b>	Ловля, Передачи, Ведение.	2	Комплексный	Инструктаж по ТБ Разучивание ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование ведение на месте правой и левой рукой стоя на месте и в шаге. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	<b>Знать:</b> – правила безопасного поведения при подвижных играх; – названия и правила игр; – название оборудования, спортивного инвентаря.	– правила безопасного поведения при подвижных играх; – названия и правила игр;

1	2	3	4	5	6	7	8
32 33			2	Совершенство вание ЗУН	Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование ведение на месте правой и левой рукой стоя на месте и в шаге. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие скоростно – силовых качеств.	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;</li> <li>– владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении;</li> <li>– выполнять броски мяча в цель.</li> </ul> <p><b>Понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;</li> <li>– влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;</li> <li>– влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности</li> </ul>	Ловли и передачи мяча в движении
34 36			3	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Разучивание ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Вызови по имени». Развитие скоростно – силовых качеств.		Прыжки в длину с места. Поднимание туловища.
37 39			3	Комплексный	Разучивание ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Закрепление ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Учёт ловли и передачи мяча в движении. Игра «Снайперы». Развитие двигательных качеств быстроты.		Подтягивание · «пистолет»
40 41			2	Совершенство вание ЗУН	Закрепление ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Совершенствование ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом Игра «Овладей мячом». Развитие двигательных качеств быстроты.		Прыжки в длину с места.

1	2	3	4	5	6	7	8
42 43		Броски	2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Совершенствование ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Обучение броска двумя руками от груди Игра «подвижная цель». Развитие двигательных качеств быстроты.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом
44 45	2		Совершенствование ЗУН	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Учёт ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Закрепление броска двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие двигательных качеств выносливости.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Отжимание	
46 48	3		Совершенствование ЗУН	Совершенствование броска двумя руками от груди. Обучение ведение мяча с изменением направления. Игра «Охотники и утки». Развитие двигательных качеств выносливости.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Удержание угла в висе	



1	2	3	4	5	6	7	8
49 51			3	Комплексный	Совершенствование броска двумя руками от груди. Закрепление ведение мяча с изменением направления. Игра «Быстро и точно». Развитие двигательных качеств выносливости.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Бросок двумя руками от груди
52 54			3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ведение мяча с изменением направления. Учёт броска двумя руками от груди. Игра с ведением мяча. Развитие двигательных качеств выносливости.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ведение мяча с изменением направления
55 57			3	Совершенствование ЗУН	Учёт ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Прыжки в длину с места
58	<b>Гимнастика 24ч.</b>	Акробатика. Строевые Упражнения · Хореографические комбинации и упражнения	1	Комбинированный	Инструктаж ТБ. Повторение перекаты в группировке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие двигательных качеств гибкости. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».	<b>Знать:</b> – правила безопасности во время занятий по гимнастике; – названия снарядов, гимнастических элементов; – название гимнастического оборудования, инвентаря.	Режим дня

1	2	3	4	5	6	7	8
59			1	Комбинированный	Совершенствование кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Разучивание шаг галопа в парах. ОРУ с обручами. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Развитие двигательных качеств гибкости.	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять строевые упражнения;</li> <li>– принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;</li> <li>– ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну;</li> <li>– выполнять кувырок вперед, в сторону.</li> </ul> <p><b>Понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности</li> </ul>	Стойка на лопатках
60			1	Комбинированный	Разучивание перекаты в группировке вперед с последующей опорой руками за головой. Закрепление шаг галопа в парах. ОРУ с обручами. Закрепление перестроение из одной шеренги в две. Развитие двигательных качеств гибкости.		Наклон вперед
61			1	Комбинированный	Закрепление перекаты в группировке вперед с последующей опорой руками за головой. Совершенствование перестроение из одной шеренги в две. Совершенствование шаг галопа в парах. ОРУ с обручами. Развитие двигательных качеств гибкости.		Шаг галопа
62 63			2	Комбинированный	Совершенствование перекаты в группировке вперед с последующей опорой руками за головой. Разучивание передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Учёт шаг галопа в парах. ОРУ с обручами. Развитие двигательных качеств гибкости.		Перекаты в группировке

1	2	3	4	5	6	7	8
64			1	Комбинированный	Учёт перекаты в группировке вперёд с последующей опорой руками за головой. Закрепление передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Разучивание шаг польки. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие двигательных качеств ловкости.	<b>Уметь:</b> выполнять перекаты в группировке вперёд с последующей опорой руками за головой. передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Шаг польки	Шаг польки.
65 66			2	Комбинированный	Разучивание 2-3 кувырка вперёд слитно. Закрепление шаг польки. Совершенствование передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с гимнастическими палками. Развитие двигательных качеств ловкости. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	<b>Уметь:</b> выполнять 2-3 кувырка вперёд слитно. передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Шаг польки	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.
67			1	Комбинированный	Закрепление 2-3 кувырка вперёд слитно. Раз-ие стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Совершенствование шаг польки. Пов-ты на месте: направо, налево. ОРУ с мячами. Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Повороты на месте: направо, налево. Шаг польки	Стойка на лопатках
68			1	Комбинированный	Совершенствование 2-3 кувырка вперёд слитно. Закрепление стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Учёт шаг польки. Разучивание сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. ОРУ с мячами. Развитие двигательных качеств координации.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Повороты на месте: направо, налево. Шаг польки	Мост из положения лёжа

1	2	3	4	5	6	7	8
69 70			2	Комбинированный	Учёт 2-3 кувырка вперёд слитно. Совершенствование стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Закрепление сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячами. Развитие двигательных качеств координации.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации, сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	Сочетание изученных танцевальных шагов;
71			1	Комбинированный	Учёт стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячами. Закрепление сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Развитие двигательных качеств координации. Значение напряжения и расслабления мышц.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации, сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. <b>Знать:</b> Значение напряжения и расслабления мышц.	Русский медленный шаг.
72			1	Комбинированный	Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячами. Совершенствование сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Развитие двигательных качеств координации. Личная гигиена. Значение физических упражнений на осанку.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. <b>Знать:</b> Личная гигиена. Значение физических упражнений на осанку	Значение физических упражнений на осанку

1	2	3	4	5	6	7	8
73		Висы. Строевые упражнения.	1	Комбинированный	Построение в две шеренги. Совершенствование вис стоя и лежа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Личная гигиена.
74			1	Комбинированный	Перестроение из двух шеренг в два круга. Совершенствование вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Упражнения в упоре лежа
75				1	Комбинированный	Учёт вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе

1	2	3	4	5	6	7	8
76		Опорный прыжок	1	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Разучивание ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге. Повторение перелезание через гимнастического коня. Совершенствование лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге	Ходьба приставными шагами
77			1	Комбинированный	Закрепление ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге. Повторение перелезание через гимнастического коня. Совершенствование лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе, на коленях подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге	Повороты на носках и одной ноге.
78				1	Комбинированный	Совершенствование ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге. Разучивание ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Учёт лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе, на коленях подтягиваясь руками.	<b>Уметь</b> ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

1	2	3	4	5	6	7	8
79			1	Комбинированный	Учёт ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге. Закрепление ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Совершенствование лазания по канату. Игры с преодолением вертикальных препятствий.	<b>Уметь</b> ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Прыжки со скакалкой
80			1	Комбинированный	Совершенствование ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Совершенствование лазания по канату. Перелезание через коня. Игры с преодолением вертикальных препятствий. Режим дня.	<b>Уметь</b> ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. <b>Знать:</b> Режим дня.	Прыжки со скакалкой
81			1	Комбинированный	Учёт ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Совершенствование лазания по канату. канату. Перелезание через коня. Игры с преодолением вертикальных препятствий. Закаливание.	<b>Уметь</b> ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. <b>Знать:</b> Закаливание.	Закаливание.
82 83	Подвижные игры на основе баскетбола 21ч.		2	Комплексный	Инструктаж Т.Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

1	2	3	4	5	6	7	8
84 85			2	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
86 87			2	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
88 89			2	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
90			1	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	



1	2	3	4	5	6	7	8
91			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
92			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
93			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
94			1	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

1	2	3	4	5	6	7	8
95			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
96			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
97			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
98			1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

1	2	3	4	5	6	7	8
99 100			2	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
101 102			2	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	