

Рязанская область Сасовский район  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Демушкинская школа»

|                                                                                                                                                                      |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Согласовано:<br>зам. директора по УВР<br><br>«30» августа 2019г.                    | С.Н. Гурьянова<br>2019г.     |
| «Утверждаю»:<br>директор МКОУ «Демушкинская СШ»<br><br>приказ № 222 от 30.08.2019г. | В.Б. Подосинникова<br>2019г. |



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019/ 2020 учебный год

разработана на основе рабочей программы по физической культуре к УМК В.И.Ляха  
для 1- 4 классов.

Учитель первой квалификационной категории  
**Игнатова Елена Николаевна**

Предмет **физическая культура**

Количество часов в неделю **2** за год **270**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ.

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2019-2020 учебный год и рассчитана на 270 часов ( 2 часа в неделю в каждом классе, исходя из 34 учебных недель в году).

Реализация учебной программы обеспечивает УМК, утвержденным приказом по МКОУ «Демушкинская СШ» от 31.05.2019г. №137 в списке учебников, используемых в 2019-2020 учебном году.

### Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (внеурочных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

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

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

**Новизна программы** заключается в том, что:

- ▲ Конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончании 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса;
- ▲ Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание базового уровня, курсивом-материал, расширяющий и углубляющий опорную систему и выступающий как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 66ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68ч.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

### **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- ▲ организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ▲ активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- ▲ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ▲ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

*проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*

- ▲ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- ▲ 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;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- ▲ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ▲ 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;
- ▲ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ▲ 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.

**Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- ▲ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ▲ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ▲ подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ▲ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ▲ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ▲ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ▲ 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;
- ▲ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ▲ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ▲ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ▲ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- ▲ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и

- значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ▲ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - ▲ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - ▲ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

| № п/п | Вид программного материала             | Количество часов (уроков) |    |     |    |
|-------|----------------------------------------|---------------------------|----|-----|----|
|       |                                        | Класс                     |    |     |    |
|       |                                        | 1                         | II | III | IV |
| 1     | 2                                      | 3                         | 4  | 5   | 6  |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                   | 55                        | 57 | 57  | 57 |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре    | В процессе урока          |    |     |    |
| 1.2   | Подвижные игры                         | 8                         | 8  | 8   | 8  |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики     | 17                        | 17 | 17  | 17 |
| 1.4   | Легкоатлетические упражнения           | 18                        | 19 | 19  | 19 |
| 1.5   | Лыжная подготовка                      | 12                        | 13 | 13  | 13 |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>               | 8                         | 8  | 8   | 8  |
| 2.1   | Подвижные игры с элементами баскетбола | 8                         | 8  | 8   | 8  |
| 3     | <b>Резервные часы</b>                  | 3                         | 3  | 3   | 3  |
|       | Итого                                  | 66                        | 68 | 68  | 68 |

9

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

##### 1.1. 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.

##### 1.2. 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, тестирование физических качеств.

##### 1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### 1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия *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. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

### 2. Демонстрировать.

#### Уровень физической подготовленности

##### 1 класс

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

##### 2 класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень   |           |           |           |           |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                             | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|                                                             | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16   | 8 – 13    | 5 – 7     | 13 – 15   | 8 – 12    | 5 – 7     |
| Прыжок в длину с                                            | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |

|                                        |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
|----------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| места, см                              |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с          | 6,0 – 5,8            | 6,7 – 6,1               | 7,0 – 6,8               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,0 – 6,8               |
| Бег 1000 м                             | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

### 3 класс

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

### 4 класс

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

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.

И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

3. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

**Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

| №<br>п/п                | Тема урока              | Элементы содержания                                                                                                                                                              | Дата проведения |      |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|                         |                         |                                                                                                                                                                                  | план            | факт |
| Лёгкая атлетика 9 часов |                         |                                                                                                                                                                                  |                 |      |
| 1                       | Ходьба и бег (4ч)       | Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.                        | 9               |      |
| 2                       |                         | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | 9               |      |
| 3                       |                         | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.                             | 9               |      |
| 4                       |                         | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».                                                        | 9               |      |
| 5                       | Прыжки (3 ч)            | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».                                                                     | 9               |      |
| 6-7                     |                         | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств                                  | 9               |      |
| 8                       | Броски малого мяча (2ч) | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.                             | 9               |      |
| 9                       |                         | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.                                | 9               |      |
| Подвижные игры 8 часов  |                         |                                                                                                                                                                                  |                 |      |
| 10                      | Подвижные игры 8 часов  | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                 | 10              |      |
| 11                      |                         | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                    | 10              |      |
| 12                      |                         | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                      | 10              |      |
| 13                      |                         | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                      | 10              |      |

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
|---------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 14                  |                                                   | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                    | 10 |  |
| 15                  |                                                   | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                    | 10 |  |
| 16                  |                                                   | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                          | 10 |  |
| 17                  |                                                   | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                          | 11 |  |
| Гимнастика 17 часов |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
| 18                  | Акробатика.<br>Строевые<br>упражнения<br>6 часов. | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.                                                                                            | 11 |  |
| 19                  |                                                   | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.                                                                    | 11 |  |
| 20, 21              |                                                   | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.                                                                                                                            | 11 |  |
| 22,23               |                                                   | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты. Развитие координационных способностей.                                                                                                                    | 11 |  |
| 24                  | Равновесие.<br>Строевые<br>упражнения<br>6 часов. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | 11 |  |
| 25                  |                                                   | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.                                                                           | 11 |  |
| 26, 27              |                                                   | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.                                                         |    |  |
| 28                  |                                                   | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.                                                             | 12 |  |

|                            |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |  |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 29                         |                                  | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.                                                                     | 12 |  |
| 30, 31                     | Опорный прыжок, лазание 5 часов. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей                                                                                                                                                         | 12 |  |
| 32                         |                                  | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей                                                                                                                                                                                    | 12 |  |
| 33                         |                                  | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.                                                           | 12 |  |
| 34                         |                                  | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.                                                                                                        | 12 |  |
| Лыжная подготовка 12 часов |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |  |
| 35                         | Лыжная подготовка 12 часов.      | Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технике ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.                                    | 1  |  |
| 36                         |                                  | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.                                                                                     | 1  |  |
| 37                         |                                  | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.                                                                      | 1  |  |
| 38                         |                                  | Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. | 1  |  |
| 39                         |                                  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево). Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.                                           | 1  |  |
| 40                         |                                  | Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.                                                                                               | 2  |  |
| 41                         |                                  | Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения                                                                                                                                                                                                          | 2  |  |

|                                                      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                                      |                                                 | подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.                                                                                   |   |  |
| 42                                                   |                                                 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | 2 |  |
| 43                                                   |                                                 | Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.                                                      | 2 |  |
| 44                                                   |                                                 | Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.                                 | 2 |  |
| 45                                                   |                                                 | Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полок (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.                                  | 2 |  |
| 46                                                   |                                                 | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Повторить эстафету с поворотами. Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.                                                                                                  | 3 |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола. 8 часов.</b> |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |
| 47                                                   | <b>Подвижные игры на основе баскетбола 8 ч.</b> | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.                                                                                                                   | 3 |  |
| 48                                                   |                                                 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.                                                                                                                           | 3 |  |
| 49                                                   |                                                 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.                                                                                         | 3 |  |
| 50                                                   |                                                 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.                                                                               | 3 |  |
| 51                                                   |                                                 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                                                        | 4 |  |
| 52                                                   |                                                 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                                                        | 4 |  |
| 53                                                   |                                                 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей                                                                                            | 4 |  |
| 54                                                   |                                                 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на                                                                                                                                                                  | 4 |  |

|                                |                                 |                                                                                                                                                                                        |   |  |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                |                                 | месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей                                                                                           |   |  |
| <b>Лёгкая атлетика 9 часов</b> |                                 |                                                                                                                                                                                        |   |  |
| 55                             | <b>Ходьба и бег<br/>4 часа.</b> | ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 4 |  |
| 56,57                          |                                 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.                                                   | 4 |  |
| 58                             | <b>Прыжки<br/>3 часа.</b>       | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»                                                                                                                    | 5 |  |
| 59                             |                                 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».                                                                  | 5 |  |
| 60                             |                                 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».                                                 | 5 |  |
| 61                             | <b>Метание мяча<br/>3 часа.</b> | Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                       | 5 |  |
| 62                             |                                 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                     | 5 |  |
| 63                             |                                 | Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                      | 5 |  |
| 64-66                          |                                 | <b>Резервные часы.- 3 часа.</b>                                                                                                                                                        |   |  |

### Тематическое планирование 2 класс

| №<br>п/п                 | Тема урока               | Элементы содержания                                                                                                                                                          | ДЗ                                                                  | Дата проведения |      |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|                          |                          |                                                                                                                                                                              |                                                                     | план            | факт |
| Лёгкая атлетика 10 часов |                          |                                                                                                                                                                              |                                                                     |                 |      |
| 1                        | Ходьба и бег<br>4 часов. | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.                               | Прыжки со скакалкой за 10 сек.<br>Мал. 12 Дев. 20                   | 9               |      |
| 2                        |                          | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.                      | Подтягивание из виса лежа<br>Мал .6 Дев. 5                          | 9               |      |
| 3                        |                          | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 4 Дев. 2              | 9               |      |
| 4                        |                          | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                 |                                                                     | 9               |      |
| 5                        | Прыжки<br>3 часа.        | Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                      | Прыжки в длину с места<br>Мал. 125 Дев.115                          | 9               |      |
| 6                        |                          | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                              | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).<br>Мал. 9 Дев. 7 | 9               |      |
| 7                        |                          | Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                    |                                                                     | 9               |      |
| 8                        | Метание<br>3 часа.       | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».              | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 5 Дев. 5                        | 9               |      |

|                               |                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |    |  |
|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 9                             |                                   | Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | Прыжки со скакалкой за 10с.<br>Мал. 14 Дев. 22                                                       | 10 |  |
| 10                            |                                   | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                    |                                                                                                      | 10 |  |
| <b>Подвижные игры 8 часов</b> |                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |    |  |
| 11                            | <b>Подвижные игры<br/>8 часов</b> | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                | Подтягивание<br>Мал. 7<br>отжимания Дев.<br>6                                                        | 10 |  |
| 12                            |                                   | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                           | Прыжки в длину<br>с места<br>Мал. 130 Дев. 120                                                       | 10 |  |
| 13                            |                                   | ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                       | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре (высокая<br>опора).<br>Мал. 10 Дев. 8                        | 10 |  |
| 14                            |                                   | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                    | Из полуприседа<br>прыжок вверх<br>Мал. 7 Дев. 7<br>Прыжки со<br>скакалкой за 10с.<br>Мал. 16 Дев. 24 | 10 |  |
| 15                            |                                   | ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                 | Подтягивание<br>Мал. 8 Дев. 7                                                                        | 10 |  |
| 16                            |                                   | ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                         | Приседание на<br>одной ноге с<br>поддержкой<br>Мал. 8 Дев. 6                                         | 11 |  |
| 17                            |                                   | ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                 | Прыжки в длину<br>с места<br>Мал. 135 Дев. 125                                                       | 11 |  |

|                            |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |    |  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|--|
| 18                         |                                                            | ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                  | Отжимание<br>Мал. 11<br>Дев. 9                                       | 11 |  |
| <b>Гимнастика 17 часов</b> |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |    |  |
| 19                         | <b>Акробатика.<br/>Строевые<br/>упражнения<br/>5 часов</b> | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.                | Подтягивание<br>Мал. 7<br>Дев. 6                                     | 11 |  |
| 20                         |                                                            | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. |                                                                      | 11 |  |
| 21                         |                                                            | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.                                                 | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 6 Дев. 4               | 11 |  |
| 22                         |                                                            | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.                                         | Прыжки в длину с места<br>Мал. 130<br>Дев. 120                       | 11 |  |
| 23                         |                                                            | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).<br>Мал. 10 Дев. 8 | 11 |  |
| 24,<br>25                  | <b>Висы. Строевые<br/>упражнения<br/>6 часов</b>           | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.                                                                              | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 7 Дев. 7                         | 12 |  |
| 26                         |                                                            | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.                                                                       | Прыжки со скакалкой за 10 с.<br>Мал. 16 Дев. 24                      | 12 |  |

|           |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |    |  |
|-----------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----|--|
| 27        |                                                | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей                                                    | Подтягивание<br>Мал. 8<br>Дев. 7                           | 12 |  |
| 28,<br>29 |                                                | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей                  | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 8 Дев. 6     | 12 |  |
| 30        | <b>Опорный прыжок,<br/>лазание<br/>6 часов</b> | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.                                                                                                                      | Прыжки в длину с места<br>мал. 135, дев. 125               | 12 |  |
| 31        |                                                | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.                                                                                                       |                                                            |    |  |
| 32        |                                                | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.                                                                                                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>мал. 11, дев. 9 | 12 |  |
| 33        |                                                | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9<br>Дев. 9            | 12 |  |
| 34        |                                                | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. |                                                            | 12 |  |
| 35        |                                                | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | Прыжки со скакалкой за 10 с.<br>Мал. 18<br>Дев. 26         | 12 |  |

| Лыжная подготовка- 12 час |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |   |  |
|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---|--|
| 36                        | Лыжная подготовка<br>12 час. | Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно).                                                                                                                             | Подтягивание<br>Мал. 9<br>Дев. 8                           | 1 |  |
| 37                        |                              | На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.                                                                                                                                                                     |                                                            | 1 |  |
| 38                        |                              | Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 10<br>Дев. 8 | 1 |  |
| 39                        |                              | Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.                                                                                                         | Прыжки с места<br>Мал. 140<br>Дев.130                      | 1 |  |
| 40                        |                              | Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.                                                                                      |                                                            | 1 |  |
| 41                        |                              | На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 12 Дев. 10 | 2 |  |
| 42                        |                              | Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно). Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»                                                                                                                                                                |                                                            | 2 |  |
| 43                        |                              | Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.                                                                                                                                                                  | Подтягивание<br>Мал. 8<br>Дев. 7                           | 2 |  |

|                                                      |                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                            |   |  |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---|--|
| 44                                                   |                                                        | Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. |                                                            | 2 |  |
| 45                                                   |                                                        | Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»                    | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 8 Дев. 6     | 2 |  |
| 46                                                   |                                                        | Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»                                      |                                                            | 3 |  |
| 47                                                   |                                                        | Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить                                        | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 10 Дев. 8    | 3 |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола- 8 часов.</b> |                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                            |   |  |
| 48                                                   | <b>Подвижные игры на основе баскетбола<br/>8 часов</b> | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.                       | Прыжки в длину с места<br>Мал. 140 Дев. 130                | 3 |  |
| 49                                                   |                                                        | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 12 Дев. 10 | 3 |  |
| 50                                                   |                                                        | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.                        | Из полуприседа прыжок вверх<br>мал. 11, дев. 11            | 3 |  |
| 51                                                   |                                                        | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.                        | Прыжки со скакалкой за 10 с.<br>Мал. 20 Дев. 28            | 4 |  |
| 52                                                   |                                                        | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.                        | Подтягивание<br>Мал. 10 Дев. 9                             | 4 |  |
| 53                                                   |                                                        | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.                            | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 12 Дев. 10   | 4 |  |

|                                 |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                       |   |  |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---|--|
| 54                              |                                | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.                                | Прыжки в длину с места Мал. 145<br>Дев. 135           | 4 |  |
| 55                              |                                | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.       | Отжимание Мал. 12<br>Дев. 10                          | 4 |  |
| <b>Лёгкая атлетика 10 часов</b> |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                       |   |  |
| 56,<br>57                       | <b>Ходьба и бег<br/>4 часа</b> | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Из полуприседа прыжок вверх мал. 11, дев. 11          | 4 |  |
| 58,<br>59                       |                                | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.            | Прыжки со скакалкой за 10 с. Мал. 20 Дев. 28          | 5 |  |
| 60                              | <b>Прыжки<br/>3 часа</b>       | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                    | Подтягивание Мал. 10<br>Дев. 9                        | 5 |  |
| 61                              |                                | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.             | Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 12 Дев. 10 | 5 |  |
| 62                              |                                | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.          | Прыжки в длину с места мал. 145, дев. 135             | 5 |  |
| 63                              | <b>Метание<br/>3 часа</b>      | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.                      |                                                       | 5 |  |
| 64                              |                                | Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.          | Отжимание Мал. 13<br>Дев. 11                          | 5 |  |
| 65                              |                                | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                 | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13           | 5 |  |
| 66-<br>68                       |                                |                                                                                                                                                                                           | <b>Резервные часы 3</b>                               |   |  |

### Тематическое планирование 3 класс

| №<br>п/п                | Тема урока              | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                         | ДЗ                                                               | Дата проведения |      |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|                         |                         |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                  | план            | факт |
| Лёгкая атлетика 9 часов |                         |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |                 |      |
| 1                       | Ходьба и бег<br>4 часа. | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | Прыжки со скакалкой за 15 сек. мал. 24 Дев.28                    | 9               |      |
| 2                       |                         | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.                                                    | Подтягивание в висе Мал.1 Подтягивание из вися лежа Дев. 6       | 9               |      |
| 3                       |                         | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.                                              | Приседание на одной ноге Мал. 4 Дев. 2                           | 9               |      |
| 4                       |                         | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».                                                                                                      | Прыжки в длину с места мал. 125 Дев. 115                         | 9               |      |
| 5                       | Прыжки<br>3 часа.       | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.                                                                                  |                                                                  | 9               |      |
| 6                       |                         | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 9 Дев. 7 | 9               |      |
| 7                       |                         | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.                                                            | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 5 Дев. 5                        | 9               |      |
| 8                       | Метание мяча<br>2 часа. | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.                                                                   | Прыжки со скакалкой за 15 с. Мал. 26 Дев. 30                     | 10              |      |

|                               |                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                          |    |  |
|-------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 9                             |                                        | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | Подтягивание в висе Мал. 2<br>Подтягивание в висе лежа Дев. 7                            | 10 |  |
| <b>Подвижные игры 8 часов</b> |                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                          |    |  |
| 10                            | <b>Подвижные<br/>игры<br/>8 часов.</b> | Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                     | Приседание на одной ноге<br>Мал. 6 Дев. 4                                                | 10 |  |
| 11                            |                                        | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                    | Прыжки в длину с места мал. 130<br>Дев. 120                                              | 10 |  |
| 12                            |                                        | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10<br>Дев. 8                     | 11 |  |
| 13                            |                                        | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                 | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 7 Дев. 7                                             | 11 |  |
| 14                            |                                        | ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                | Прыжки со скакалкой за 15 с.<br>Мал. 28 Дев. 32<br>Подтягивание<br>Мал. 3 Дев. 8         | 11 |  |
| 15                            |                                        | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                            | Приседание на одной ноге<br>Мал. 8 Дев. 6<br>Прыжки в длину с места<br>Мал. 135 Дев. 125 | 10 |  |
| 16                            |                                        | ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 11 Дев. 9                                | 10 |  |

|                            |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |    |  |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 17                         |                                                         | ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                      | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9 Дев. 9                                                                         | 10 |  |
| <b>Гимнастика 17 часов</b> |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |    |  |
| 18                         | <b>Акробатика.<br/>Строевые упражнения<br/>5 часов.</b> | Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.                                                                |                                                                                                                      | 11 |  |
| 19                         |                                                         | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.                              | Приседание на одной ноге<br>Мал. 6 Дев. 4                                                                            | 11 |  |
| 20                         |                                                         | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.                                     | Прыжки в длину с места<br>Мал. 130<br>Дев. 120                                                                       | 11 |  |
| 21,<br>22                  |                                                         | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10<br>Дев. 8<br>Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 7 Дев. 7 | 11 |  |
| 23                         | <b>Висы.<br/>Строевые упражнения<br/>6 часов</b>        | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.                                                                                                                                                     |                                                                                                                      | 11 |  |
| 24                         |                                                         | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.                                                                                                 | Прыжки со скакалкой за 15 с.<br>Мал. 28 Дев. 32                                                                      | 12 |  |
| 25,<br>26                  |                                                         | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на                                                                                                                                                                                      | Подтягивание<br>Мал. 3                                                                                               | 12 |  |

|                                  |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |    |  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                  |                                                                 | гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.                                                                                                                                                                                                    | Дев. 8                                                                                                    |    |  |
| 27, 28                           |                                                                 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. | Приседание на одной ноге<br>Мал. 8 Дев. 6<br>Прыжки в длину с места Мал. 135<br>Дев. 125                  | 12 |  |
| 29                               | <b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 6 часов</b> | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.                                                                                                                          |                                                                                                           | 12 |  |
| 30, 31                           |                                                                 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!».                                                                                                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 11 Дев. 9<br>Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9 Дев. 9 | 12 |  |
| 32, 33                           |                                                                 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.                                                                             | Прыжки со скакалкой за 15 с.<br>Мал. 30 Дев. 34                                                           | 12 |  |
| 34                               |                                                                 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.                                                                                 | Подтягивание<br>Мал. 4<br>Дев. 9                                                                          | 12 |  |
| <b>Лыжная подготовка- 13 час</b> |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |    |  |
| 35                               | <b>Лыжная подготовка 13 час.</b>                                | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.                                                                                      | Приседание на одной ноге<br>Мал. 10 Дев. 8                                                                | 1  |  |
| 36                               |                                                                 | На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.                                                                                                             | Прыжки в длину с места<br>Мал. 140 Дев. 130                                                               | 1  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |   |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---|--|
| 37 | На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).                                                 |                                                            | 1 |  |
| 38 | Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 12 Дев. 10 | 1 |  |
| 39 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.         | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11 Дев. 11             | 1 |  |
| 40 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».                       |                                                            | 2 |  |
| 41 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | Прыжки со скакалкой за 15 сек.<br>Мал. 28<br>Дев. 32       | 2 |  |
| 42 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».                                     | Подтягивание<br>Мал. 3<br>Дев. 8                           | 2 |  |
| 43 | Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.                                                                                                                                                                                     |                                                            | 2 |  |
| 44 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».                                                                                              |                                                            | 2 |  |
| 45 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.                                                                          | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9 Дев. 9               | 2 |  |

|                                                    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                              |   |  |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 46                                                 |                                                    | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.                                    |                                                                                                              | 3 |  |
| 47                                                 |                                                    | Провести разминку на учебном круге с палками. Провести контрольный забег на дистанцию 1000м . Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.                                    |                                                                                                              | 3 |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола 8 часов</b> |                                                    |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                              |   |  |
| 48                                                 | <b>Подвижные игры на основе баскетбола 8 часов</b> | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.                   | Отжимание<br>Мал. 12 Дев. 10<br>Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11 Дев. 11                               | 3 |  |
| 49                                                 |                                                    | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.                                      | Прыжки со скакалкой за сек.<br>Мал. 32 Дев. 36                                                               | 3 |  |
| 50                                                 |                                                    | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.                                             | Подтягивание<br>Мал. 5<br>Дев. 10                                                                            | 3 |  |
| 51                                                 |                                                    | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Приседание на одной ноге<br>Мал. 12 Дев. 10<br>Прыжки в длину с места<br>Мал. 145 Дев. 135                   | 4 |  |
| 52                                                 |                                                    | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.         |                                                                                                              | 4 |  |
| 53                                                 |                                                    | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 13 Дев. 11<br>Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 13 Дев. 13 | 4 |  |

|                                 |                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                         |   |  |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---|--|
| 54                              |                                 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.                               | Прыжки со скакалкой за 15 с. Мал. 30 Дев. 34            | 4 |  |
| 55                              |                                 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.                                  |                                                         | 4 |  |
| <b>Лёгкая атлетика 10 часов</b> |                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                         |   |  |
| 56                              | <b>Ходьба и бег<br/>4 часа.</b> | Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.                                     | Прыжки со скакалкой за 15 с. Мал. 32 Дев. 36            | 4 |  |
| 57,<br>58                       |                                 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.                                                      | Подтягивание Мал. 5 Дев. 10                             | 5 |  |
| 59                              |                                 | Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».                                                                                                                          | Приседание на одной ноге Мал. 12 Дев. 10                | 5 |  |
| 60,<br>61                       | <b>Прыжки<br/>3 часа</b>        | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.                                                                                  | Прыжки в длину с места мал. 145, Дев. 135               | 5 |  |
| 62                              |                                 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.                                                                      |                                                         | 5 |  |
| 63                              | <b>Метание мяча<br/>3 часа.</b> | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11 | 5 |  |
| 64                              |                                 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.                                                   | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13             | 5 |  |
| 65                              |                                 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. |                                                         | 5 |  |
| 66-<br>68                       |                                 | <b>Резервные часы- 3 часа.</b>                                                                                                                                                                             |                                                         |   |  |

**Тематическое планирование в 4 классе.**

| №<br>п/п                | Тема урока              | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                 | ДЗ                                                                       | Дата проведения |      |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                          | план            | факт |
| Лёгкая атлетика 9 часов |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |                 |      |
| 1                       | Ходьба и бег<br>4 часа. | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Прыжки со скакалкой за 15 с.<br>Мал. 30    дев.34                        | 9               |      |
| 2                       |                         | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.                    | Подтягивание<br>Мал.2<br>Подтягивание из виса лежа Дев. 8                | 9               |      |
| 3                       |                         | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.                                                                                                             | Приседание на одной ноге<br>Мал. 5    Дев. 3                             | 9               |      |
| 4                       |                         | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей.                                                                                                                                                                     | Прыжки в длину с места<br>Мал. 130 дев. 125                              | 9               |      |
| 5                       | Прыжки<br>3 часа        | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.                                               |                                                                          | 9               |      |
| 6                       |                         | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).<br>Мал. 15    Дев. 13 | 9               |      |
| 7                       |                         | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 10    Дев. 8                         | 9               |      |
| 8                       | Метание                 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное                                                                                                                                                                                                      |                                                                          | 9               |      |

|                        |                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                       |    |  |
|------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|--|
|                        | 2 часа                           | расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                              |                                                                       |    |  |
| 9                      |                                  | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.       | Прыжки со скакалкой за 15 с.<br>Мал. 32 Дев. 36                       | 10 |  |
| Подвижные игры 8 часов |                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                       |    |  |
| 10                     | Подвижные игры 8 часов.          | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                            | Приседание на одной ноге<br>Мал. 7 Дев. 5                             | 10 |  |
| 11                     |                                  | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                      | Прыжки в длину с места<br>мал. 135 дев. 130                           | 10 |  |
| 12                     |                                  | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).<br>Мал. 16 Дев. 14 | 10 |  |
| 13                     |                                  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                            | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11 Дев. 9                         | 10 |  |
| 14                     |                                  | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                             | Прыжки со скакалкой за 15 с.<br>Мал. 34 Дев.38                        | 10 |  |
| 15                     |                                  | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.                                                                                                 | Подтягивание<br>Мал. 4 Дев. 10                                        | 11 |  |
| 16                     |                                  | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.                                                                                 | Приседание на одной ноге<br>Мал. 9 Дев. 7                             | 11 |  |
| 17                     |                                  | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств..                                                                                          |                                                                       | 11 |  |
| Гимнастика 17 часов    |                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                       |    |  |
| 18                     | Акробатика. Строевые упражнения. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                               | 11 |  |

|           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |    |  |
|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|--|
|           | <b>5 часов</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Мал. 17 Дев. 15                                                       |    |  |
| 19        |                                                   | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»                      | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 12 Дев. 10                        | 11 |  |
| 20,<br>21 |                                                   | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»   | Прыжки со скакалкой за 15 сек.<br>Мал. 32 Дев. 36                     | 11 |  |
| 22        |                                                   | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Подтягивание в висе<br>Мал. 3<br>Подтягивание в висе лежа дев. 9      | 12 |  |
| 23,<br>24 | <b>Висы<br/>6 часов</b>                           | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.                                                                                                                                                   | Приседание на одной ноге<br>Мал. 7 Дев. 5                             | 12 |  |
| 25,<br>26 |                                                   | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.                                                                                                                                            | Прыжки в длину с места<br>Мал. 135<br>Дев. 130                        | 12 |  |
| 27        |                                                   | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.                                                                                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 16<br>Дев. 14 | 12 |  |
| 28        |                                                   | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.                                                                                                                                  | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11 Дев. 9                         | 12 |  |
| 29,<br>30 | <b>Опорный прыжок, лазание по канату<br/>6 ч.</b> | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34<br>Дев. 38                     | 12 |  |
| 31        |                                                   | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через                                                                                                                                                                                                                             | Подтягивание                                                          | 12 |  |

|                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |    |  |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----|--|
|                                  |                         | препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                            | Мал. 4 Дев. 10                                             |    |  |
| 32                               |                         | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                          | Приседание на одной ноге<br>Мал. 9 Дев. 7                  | 12 |  |
| 33,<br>34                        |                         | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                 | Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135                   | 12 |  |
| <b>Лыжная подготовка- 13 час</b> |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |    |  |
| 35                               | <b>Лыжи<br/>13 час.</b> | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 17 Дев. 15 | 1  |  |
| 36                               |                         | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.                                                                                                                 | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 12 Дев. 10             | 1  |  |
| 37                               |                         | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Не задень».                                                                                                                                                                        |                                                            | 1  |  |
| 38                               |                         | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».                                                                   | Прыжки со скакалкой за 15 сек.<br>Мал. 36 Дев. 40          | 1  |  |
| 39                               |                         | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.                                                                  | Подтягивание<br><br>Мал. 5 Дев. 11                         | 1  |  |
| 40                               |                         | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».                                                                                                                                                                                            |                                                            | 1  |  |
| 41                               |                         | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить                                                                                                                                                                                                                                                                                | Приседание на                                              | 2  |  |

|                                                    |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                     |   |  |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                                    |                                                                | технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота переступанием в конце спуска. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.                                                                                                                                                                                 | одной ногое<br>Мал. 11 Дев.<br>9                                    |   |  |
| 42                                                 |                                                                | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей.                                                                                                                                                | Прыжки в длину<br>с места Мал. 145<br>Дев. 140                      | 2 |  |
| 43                                                 |                                                                | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема елочкой. Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок.                                                                                                                               |                                                                     | 2 |  |
| 44                                                 |                                                                | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.                                                                                                                                              | Отжимание<br>Мал. 18<br>Дев. 16                                     | 2 |  |
| 45                                                 |                                                                | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.<br>Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить).                                                                                                                                                                                                                           | Подтягивание<br>Мал. 4 Дев. 10                                      | 2 |  |
| 46                                                 |                                                                | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить).<br>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.                                                                                                                       | Из полуприседа<br>прыжок вверх<br>Мал. 12 Дев. 10                   | 3 |  |
| 47                                                 |                                                                | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). |                                                                     | 3 |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола 8 часов</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                     |   |  |
| 48                                                 | <b>Подвижные<br/>игры на основе<br/>баскетбола<br/>8 часов</b> | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                        | Скакалка за 15 с.<br>М.-. 36 Д.40<br>Подтягивание<br>Мал. 5 Дев. 11 | 3 |  |
| 49                                                 |                                                                | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                          |                                                                     | 3 |  |
| 50                                                 |                                                                | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                              | Приседание на<br>одной ногое<br>Мал. 11 Дев. 9                      | 3 |  |

|                          |                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                         |   |  |
|--------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 51                       |                      | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.                           | Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140                                | 4 |  |
| 52                       |                      | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16                 | 4 |  |
| 53                       |                      | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.                 | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11                             | 4 |  |
| 54                       |                      | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                                                | Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42 Подтягивание Мал. 6 Дев. 12 | 4 |  |
| 55                       |                      | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                            | Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9                                 | 4 |  |
| Лёгкая атлетика 10 часов |                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                         |   |  |
| 56                       | Бег и ходьба 4 часа. | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140                                | 4 |  |
| 57, 58                   |                      | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.                                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16                 | 4 |  |
| 59                       |                      | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.                                                                                                | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11                             | 5 |  |
| 60, 61                   | Прыжки 3 часа.       | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.                                  | Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42                             | 5 |  |
| 62                       |                      | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                         | Подтягивание Мал. 6 Дев. 12                                             | 5 |  |

|       |                                 |                                                                                                                                                                                |                                |                                                            |   |  |
|-------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------|---|--|
| 63    | <b>Метание мяча<br/>3 часа.</b> | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. |                                | Приседание на одной ноге<br>Мал. 13 Дев. 11                | 5 |  |
| 64    |                                 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.                     |                                | Прыжки в длину с места Мал. 150 Дев. 145                   | 5 |  |
| 65    |                                 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                    |                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 19 Дев. 17 | 5 |  |
| 66-68 |                                 |                                                                                                                                                                                | <b>Резервные часы — 3 часа</b> |                                                            |   |  |