

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24» с. Богуславец
Красноармейского муниципального района Приморского края**

«Рассмотрено» на заседании
ШМО _____
« 30 » августа 2021 г



«Согласованно» с зам. директора
по УМР Л.В. Рокина
« 31 » августа 2021 г

« Утверждаю»
Директор школы
Т.А. Немцева
« 31 » августа 2021 г



**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
учебного предмета
«Физическая культура»
2 класс**

Составила:
учитель физической культуры и ОБЖ
первой категории Рязанова А.Э.

Богуславец - 2021

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 в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Во 2 классе-102 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	легкая атлетика		42
2	гимнастика с основами акробатики	Всероссийский урок «История самбо»	12

3	подвижные игры, элементы спортивных игр	Всемирный день им- мунитета	48
Итого			102

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Подвижные игры

На материале раздела "Гимнастика с основами акробатики": «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности 2 класс

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

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 класса – 3 часа в неделю 2020- – 2021 уч. год

№ урока	Дата	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
I четверть (24 часа)									
1.		ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Ходьба и бег.</u>	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	15 7	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры «Займи своё место», «Встань в строй».	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий	Ком. 1
2			Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.		Комплексный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением до 20 – 30 метров. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге;	Текущий	Ком. 1
3			Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.		Обучение	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м, 30м. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на месте). П/игра «Конники – спортсмены».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	Текущий	Ком. 1
4			Ходьба и бег. Бег с высокого старта.		Комплексный	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать высокий старт в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	Уметь: бегать с максимальной скоростью до 30 м	Текущий	Ком. 1
5			Ходьба и бег. Бег с высокого старта.		Комплексный	ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью). Бег с ускорением до 60 м. П/игра «Пустое	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Ком. 1

						место». Развитие скоростных качеств.			
6			Ходьба и бег. Бег 30 метров.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3x10м. П/игра «Вызов номеров»	Знать: бегать с максимальной скоростью, понятие «челночный бег»	Текущий	Ком. 1
7			Ходьба и бег. Бег 30 метров.		Комплексный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег по кольцам, бег в быстром темпе). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3x10м с кубика. П/игра «Пятнашки»	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции, челночный бег 3x10м	Текущий	Ком. 1
8		<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с места.	4	Обучение	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног, обращая внимание на приземление. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
9			Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с 3 – 5 шагов разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
10			Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ на формирование правильной осанки. Формировать навык выполнения прыжков (прыжки на препятствия, имитация прыжков птиц и животных). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/игра «Салки с прыжками на одной ноге».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
11			Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ на развитие координации движений. Прыжки на препятствие, подскоки на месте в быстром темпе на одной, двух ногах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/игра «Прыжки по кочкам».	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Ком. 1
12		<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель	4	Обучение	ОРУ на развитие силы рук. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Метко в цель»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Ком. 1

13			Метание мяча в вертикальную цель.		Комплексный	ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы. Учить метанию малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать на дальность набивной мяч из-за головы двумя руками.	Текущий	Ком. 1
14			Метание мяча на дальность с места.		Комплексный	ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Учить метанию малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Ком. 1
15			Метание мяча на дальность.		Комплексный	ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. П/игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять метательные движения.	Текущий	Ком. 1
16		КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	Бег по пересеченной местности	9	Обучение	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком. 1
17			Бег по пересеченной местности		Комплексный	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). П/игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком. 1
18			Переменный бег.		Комплексный	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в переменном беге.	Текущий	Ком. 1
19			Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Учить преодолению полосы из 5 препятствий. П/игра «День и ночь»	Уметь: преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1
20			Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Совершенствовать технику преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижная игра «Конники – спортсмены».	Уметь: преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1
21			Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ в парах. Равномерный бег (до 7 мин). Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».	Уметь: преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1

22			Линейная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой».	Уметь: выполнять эстафетный бег.	Текущий	Ком. 1
23			Эстафеты с предметами.		Комплексный	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречная эстафета. Линейная эстафета с этапом до 30 метров.	Уметь: выполнять эстафеты с предметами.	Текущий	Ком. 1
24			Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. Встречная эстафета.	Уметь: выполнять эстафеты с предметами.	Текущий	Ком. 1
25 (1)		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ <u>Акробатика</u> <u>Строевые упражнения.</u>	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Всероссийский урок «История самбо»	24 7	Обучение	Сформировать представление о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. П/игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий	Ком. 2
26 (2)			Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	Текущий	Ком. 2
27 (3)			Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
28 (4)			Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Текущий	Ком. 2
29 (5)			Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колон-	Уметь: выполнять строевые команды,	По технике исполнения	Ком. 2

			ния.			ны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	акробатические элементы.	ния	
30 (6)			Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ на развитие гибкости. Разновидности прыжков через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	Текущий	Ком. 2
31 (7)			Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
32 (8)		<u>Равновесие. Висы. Строевые упражнения.</u>	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	7	Обучение	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2
33 (9)			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2
34 (10)			Равновесие. Висы. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		Учетный	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа, упор на руках на бревне. Игра «Змейка». Наклон вперед из положения, сидя – на результат.	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	<u>Мальчики</u> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <u>Девочки</u> – «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	Ком. 2
35 (11)			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну высотой 60 см. Игра «Слушай сигнал».	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2
36			Равновесие. Висы.		Комплексный	ОРУ. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной	Уметь: выполнять строевые упражне-	Текущий	Ком. 2

(12)			Строевые упражнения.		ный	к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Игра «Слушай сигнал». Развитие гибкости.	ния, упражнения в равновесии и в вися.		
37 (13)			Равновесие. Висы. Строевые упражнения – учет.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Выученные строевые упражнения – на оценку. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Повороты на носках на рейке скамейки. Игра «Салки – ноги от земли».	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в вися.	По технике исполнения	Ком. 2
38 (14)		<u>Опорный прыжок</u>	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	4	Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой.	Текущий	Ком. 2
39 (15)			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.		Обучение	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	Уметь: выполнять правильно соскок с высоты.	Текущий	Ком. 2
40 (16)			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		Совершенствование	ОРУ на г/скамейках. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты».	Уметь: правильно выполнять соскок взмахом рук..	текущий	Ком. 2
41 (17)			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.		Учетный	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	Уметь: правильно выполнять опорный прыжок на козла.	По технике исполнения	Ком. 2
42 (18)		<u>Лазание и перелезание.</u>	Лазание и перелезание.	7	Комплексный	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
43 (19)			Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ на месте. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание через коня. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2

44 (20)			Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
45 (21)			Лазание и перелезание. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	<u>Мальчики</u> – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз <u>Девочки</u> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза	Ком. 2
46 (22)			Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
47 (23)			Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через предметы. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
48 (24)			Лазание и перелезание. Лазание по канату – учет.		Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	По технике исполнения	Ком. 2
49 (1)		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА	Т/Б на уроках по подвижным играм. Всемирный день иммунитета	18	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
50 (2)			Подвижные игры с элементами баскет-		Учетный	ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на ме-	Уметь: владеть мячом в процессе по-	<u>Мальчики</u> – «5» - 4раза «4» - 2раза	Ком. 3

			бола. Подтягивание из виса – тест.			сте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Подтягивание из виса – на результат.	движных игр.	«3» - 1раз <u>Девочки –</u> «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз	
51 (3)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
52 (4)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
53 (5)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
54 (6)			Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте – учет		Учетный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте.	По технике исполнения	Ком. 3
55 (7)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
56 (8)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
57 (9)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
58 (10)			Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча		Учетный	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, лов-	По технике исполнения	Ком. 3

			на месте – учет.			утки». Развитие координационных способностей.	лей и передач мяча на месте.		
59 (11)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
60 (12)			Подвижные игры с элементами баскетбола. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.		Учетный	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, продемонстрировать скоростно – силовые качества.	<u>Мальчики</u> – «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз <u>Девочки</u> – «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Ком. 3
61 (13)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
62 (14)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
63 (15)			Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении – учет.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на оценку. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3
64 (16)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.	Текущий	Ком. 3
65 (17)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
66 (18)			Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча в парах в движении –		Учетный	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении шагом – на оценку. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3

			учет.						
67 (19)		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	11	Комплексный	ОРУ с мячом. Обучение ловли и передач мяча в парах. Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
68 (20)			Подвижные игры и эстафеты с мячом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу»	Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча	Текущий	Ком. 3
69 (21)			Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка».	Уметь: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.	Текущий	Ком. 3
70 (22)			Подвижные игры. Бросок и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (вверх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	Уметь: реагировать на летящий через сетку мяч.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики – Девочки –</u> «5» - 9раза «4» - 7раза «3» - 5раз	Ком. 3
71 (23)			Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять команды.	Текущий	Ком. 3
72 (24)			Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять честно правила игры.	Текущий	Ком. 3
73 (25)			Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание. Прыжок в длину с места – на результат.	Уметь: мягко приземляться.	<u>Мальчики –</u> «5» - 155 см «4» - 140 см «3» - 125 см <u>Девочки –</u> «5» - 155 см «4» - 135 см «3» - 120 см	Ком. 3
74 (26)			Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
75 (27)			Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	Уметь: концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
76 (28)			Подвижные игры. Прыжки через ска-		Учетный	ОРУ с мячами. Эстафеты зверей. Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробуш-	Уметь: выполнять ловлю мяча, демон-	<u>Мальчики –</u> «5» - 70раз	Ком. 3

			калку – тест.			ки», «Волк во рву». Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	стрировать прыжки через скакалку.	«4» - 60раз «3» - 50раз <u>Девочки –</u> «5» - 80раз «4» - 70раз «3» - 60раз	
77 (29)			Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
78 (1)		ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Прыжок в высоту с разбега.</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	4 4	Комплексный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки. Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.	Устный опрос.	Ком. 4
79 (2)			Прыжок в высоту с прямого разбега.		Комплексный	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
80 (3)			Прыжок в высоту с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
81 (4)			Прыжок в высоту с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<u>Мальчики –</u> «5» - 75 см «4» - 65 см «3» - 50 см <u>Девочки –</u> «5» - 70 см «4» - 60 см «3» - 50 см	Ком. 4
82		КРОССВАЯ	Бег в чередовании с	7	Комплекс-	ОРУ в движении. Специальные беговые	Уметь: бегать в	текущий	Ком.

(5)		ПОДГОТОВКА	ходьбой.		ный	упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	равномерном темпе		4
83 (6)			Преодоление препятствий.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4
84 (7)			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,30мин «4» - 5,45мин «3» - 6,10мин <u>Девочки</u> – «5» - 5,15мин «4» - 5,35мин «3» - 6,15мин	Ком. 4
85 (8)			Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
86 (9)			Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1150м «4» - 950м «3» - 750м <u>Девочки</u> – «5» - 950м «4» - 850м «3» - 550м	Ком. 4
87 (10)			Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
88 (11)			Кросс 2000 метров – учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	Без учета времени	Ком. 4
89 (12)		ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	12	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в	Знать: понятие «высокий старт»	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,4сек	Ком. 4

		<u>Ходьба и бег.</u>		4		гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старт – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	«4» - 6,0сек «3» - 7,1сек <u>Девочки –</u> «5» - 5,6сек «4» - 6,2сек «3» - 7,3сек	
90 (13)			Старты из различных исходных положений.		Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	текущий	Ком. 4
91 (14)			Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.		Совершенствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики –</u> «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек <u>Девочки –</u> «5» - 9,7сек «4» - 10,0сек «3» - 11,0сек	Ком. 4
92 (15)			Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики –</u> «5» - 10,8сек «4» - 11,6сек «3» - 12,5сек <u>Девочки –</u> «5» - 11,0сек «4» - 11,8сек «3» - 12,9сек	Ком. 4
93 (16)		<u>Метание</u>	Метание мяча в вертикальную цель.	4	Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Ком. 4
94 (17)			Метание мяча с места на дальность.		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Ком. 4

						мяч».			
95 (18)			Метание мяча с разбега.		Совершенство	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Ком. 4
96 (19)			Метание мяча с разбега – учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 25 м «4» - 20 м «3» - 16 м <u>Девочки</u> – «5» - 16 м «4» - 14 м «3» - 11 м	Ком. 4
97 (20)		<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с места – тест.	4	Учетный	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Ком. 4
98 (21)			Прыжок в длину с разбега.		Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстоянии 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
99 (22)			Прыжок в длину с разбега.		Совершенство	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстоянии 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
100 (23)			Прыжок в длину с разбега – учет.		Учетный	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстоянии 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи и вороны».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<u>Мальчики</u> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки</u> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см	Ком. 4

