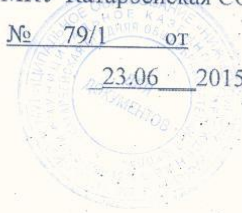


МКУ КАТАРБЕЙСКАЯ СОШ

«Утверждено»

Приказом директора
МКУ Катарбейская СОШ

№ 79/1 от
23.06 2015 г.



Рабочая программа

по физической культуре

1 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011г).

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

При организации целостного образовательного процесса особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепления здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Цель: создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влияние на развитие человека.

Задачи:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепления здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей

Место предмета в учебном плане

В учебном плане на предмет физической культуры в 1 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год – 99.

Тематический план

№	Содержание	Кол-во часов
1	Подвижные игры	18ч.
2	Легкая атлетика	21ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	18ч.
4	Лыжная подготовка	18ч.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	24ч
Итого:		99ч.

Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности.

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерения роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне, выполнение строевых команд) упражнение и лазания и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры: Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения:

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностными результатами являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий турпоходов и др.;

- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- изложение фактов истории физической культуры;

- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Учебно-методического обеспечения:

1. Спортивный инвентарь.

Список литературы.

Учебно-методический комплект:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений В.И. Лях – М.: Просвещение, 2013г.
2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011г.

**Тематическое планирование
1 класс**

<i>Тема урока</i>	<i>Тип и номер урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Дата проведения</i>	
					<i>план</i>	<i>факт</i>
		Лёгкая атлетика 11 часов.				
Ходьба и бег (5ч)	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила Т.Б. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий	02.09	
	Изучение нового материала 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.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий	04.09	
	Комбинированный 3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.)	Текущий	07.09 09.09	
	Комбинированный 4					

	Комбинированный 5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	11.09	
Прыжки (3ч)	Изучение нового материала 6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий	14.09	
	Комбинированный 7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	16.09	
	Комбинированный 8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	18.09	
Броски малого мяча (3ч)	Изучение нового материала 9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	21.09	
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий	23.09	

	10	способностей.	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
	Комбинированный 11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	25.09	
Подвижные игры 18 часов.						
Подвижные игры 18 часов	Комплексный 12 Совершенствования 13	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать: Т.Б. на подвижных играх. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	28.09 30.09	
	Совершенствования 14, 15 Комплексный	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	02.10 05.10	
	Совершенствования 16 Совершенствования 17	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	07.10 09.10	
	Совершенствования 18 Совершенствования 19	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	12.09 14.09	
	Совершенствования 20 Совершенствования 21	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	16.10 19.10	

	Совершенствования 22	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	21.10 23.10	
	Совершенствования 23					
	Комплексный 24 Совершенствования 25	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	26.10 28.10	
	Совершенствования 26	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	30.10	
	Комплексный 27	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	09.11	
	Совершенствования 28 Совершенствования 29	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	11.11 13.11	
		Гимнастика 18 часов.				
Акробатика. Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала 30	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> Т.Б. на гимнастике. <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	16.11	
	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	18.11	

	ания 31	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.			
	Совершенствования 32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	20.11	
	Совершенствования 33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	23.11	
	Совершенствования 34 Комплексный 35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	25.11 27.11	
Висы. Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала 36 Совершенствования 37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	30.11 02.12	
	Совершенствования 38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	04.12	
	Совершенствования	Выполнять команды «На два (четыре) шага	Уметь: выполнять висы,	Текущий	07.12	

	ания 39	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	подтягивания в висе			
	Совершенствования 40 Комбинированный 41	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	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	09.12 11.12	
Опорный прыжок, лазание 6 часов	Изучение нового материала 42	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	14.12	
	Совершенствования 43	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.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	16.12	
	Комбинированный 44	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.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	18.12	
	Комбинированный 45	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.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	21.12	
	Комбинированный 46	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять	Текущий	23.12	

		одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	опорный прыжок			
	Совершенствования 47	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.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	25.12	
Лыжная подготовка 18 часов.		Лыжная подготовка 18 часов.				
	Изучение нового материала 48	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 технику ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	13.01	
	Комплексный 49	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.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	15.01	
	Комплексный 50	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.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	18.01	
	Комплексный 51	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и	Текущий	20.01	

		<p>Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.</p> <p>Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.</p>	скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;			
	Комплексный 52	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.</p> <p>Повторить повороты на месте (вправо и влево)</p> <p>Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.</p>	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	22.01	
	Комплексный 53	<p>Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.</p> <p>Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.</p>	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	25.01	
	Комплексный 54	<p>Совершенствовать технику скользящего шага без палок.</p> <p>Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона.</p> <p>Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.</p> <p>В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	27.01	
	Совершенствования 55	<p>Совершенствовать технику скользящего шага без палок.</p> <p>Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.</p> <p>Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.</p> <p>В медленном темпе пройти дистанцию до</p>	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	29.01	

		1000м, совершенствуя скольжение с палками.				
	Совершенствования 56	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.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	01.02	
	Совершенствования 57	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.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	03.02	
	Совершенствования 58	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	05.02	
	Совершенствования 59	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Повторить эстафету с поворотами Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	08.02	
	Совершенствования 60	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	10.02	
	Совершенствования 61	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без	Текущий	12.02	

			палок; спускаться с горки и подниматься;			
	Совершенствования 62	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	22.02	
	Совершенствования 63	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	24.02	
	Совершенствования 64	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	26.02	
	Совершенствования 65	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	29.02	
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Изучение нового материала 66	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	02.03	
	Комплексный 67, 68 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных	Текущий	04.03 07.03	

			игр			
	Комплексный 69, 70 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	09.03 11.03	
	Комплексный 71, 72 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	14.03 16.03	
	Комплексный 73, 74 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	18.03 21.03	
	Комплексный 75	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	23.03	
	Комплексный 76, 77 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	25.03 04.04	
	Комплексный 78, 79 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить,	Текущий	06.04 08.04	

		Развитие координационных способностей.	вести, бросать) в процессе подвижных игр			
	Комплексный 80, 81 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	11.04 13.04	
	Комплексный 82	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	15.04	
	Комплексный 83	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	18.04	
	Комплексный 84, 85 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	20.04 22.04	
	Комплексный 86	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	25.04	
	Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой	Уметь: владеть мячом	Текущий	27.04	

	87	(левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	(держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр			
	Комплексный 88, 89 Комплексный	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.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	29.04 02.05	
		Лёгкая атлетика 10 часов				
Ходьба и бег 4 часа	Комплексный 90, 91 Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	04.05 06.04	
	Комплексный 92, 93 Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	11.05 13.05	
Прыжок и 3 часа	Комплексный 94	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.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	16.05	
	Комплексный 95	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	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;	Текущий	18.05	

		координационных способностей.	правильное приземление в прыжковую яму на две ноги			
	Комплексный 96	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.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	20.05	
Метание 3 часа	Комплексный 97	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.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	23.05	
	Комплексный 98	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.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	25.05	
	Комплексный 99	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	27.05	

