Согласовано
Зам. директора МОУ «ООШ
с. Безымянное»
_____ Пожидаева Н.В.

Утверждаю
Директор МОУ «ООШ
с. Безымянное»
_____ Галахова Н.И.
Приказ № 205 от 31.08.2018г.

Рабочая учебная программа

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 2 класса МОУ «ООШ с. Безымянное»

Энгельсского муниципального района

на 2018/2019 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Купцова Татьяна Вячеславовна.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами освоения, учащимися 2 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета.

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

1.1. Естественные основы.

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.

1.2. Социально-психологические основы.

. 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.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. **Элементы спортивных игр.**

2.1.Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 2класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	**102**

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	**6,0**	**6,6**	**7,1**
		д	**6,3**	**6,9**	**7,4**
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	**9,8**	**10,2**	**10,6**
		д	**10,4**	**10,8**	**11,5**
4	Прыжок в длину с места (см)	м	**150**	**130**	**115**
		д	**140**	**125**	**110**
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	**80**	**75**	**70**
		д	**70**	**65**	**60**
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	**70**	**60**	**50**
		д	**80**	**70**	**60**
7	Отжимания (кол-во раз)	м	**10**	**8**	**6**
		д	**8**	**6**	**4**
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	**3**	**2**	**1**
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	**14**	**8**	**5**
		д	**13**	**8**	**5**
9	Метание т/м (м)	м	**15**	**12**	**10**
		д	**12**	**10**	**8**
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	**28**	**26**	**24**
		д	**23**	**21**	**19**
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	**40**	**38**	**36**
		д	**38**	**36**	**34**

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

Календарно –тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения По плану	Дата проведения По факту	Мнтодические рекомендации
1	Правила поведе-ния в спортивном зале и на площад-ке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйсь» «смирно»,«воль-но». Игра «Салки-догонялки» ***Изучение нового материала.***	1			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с со-держанием и организа-цией уроков физ.куль-туры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахожде-ние места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»
2	Повторение стро-евых упражнений. Обучение поня-тию «высокий старт». Повторе-ние техники чел-ночного бега.Игра «Ловишка». ***Комбинированный***	1			Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается поло-жение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка»
3	Совершенствование выполнения строевых упраж-нений. Обучение бегу с высокого старта на дистан-цию 30м. Игра «Салки с домом». ***Комбинированный***	1			Повторяют построение в шеренгу, колонну, вы-полняют беговую раз-минку, выполняют ком-плекс утренней гимнас-тики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствова-ние челночного бега. Контроль двигательных качеств: челноч-ный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» ***Комбинированный***	1			Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»
5	Развитие внима-ния, мышления при выполнении расчета по поряд-ку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». ***Изучение нового материала.***	1			Выполняют легкоатле-тические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в дли-ну с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»
6	Совершенствование строевых упра-жнений. Объясне-ние понятия «фи-зическая культура как система заня-тий	1			Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змей-

	физическими упражнениями». Совершенствова-ние прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». ***Комбинированны***				кой», по кругу, по спи-рали, повторяют прыж-ки вверх и в длину с места; повторяют прави-ла и играют в игру «Жмурки»
7	Ознакомление с историей возник-новения первых спортивных со-ревнований. Контроль дви-гательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». ***Комбинированный***	1			Знакомятся когда появи-лись первые спортивные соревнования; выпол-няют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выпол-няют прыжок на резуль-тат, играют в игру «Жмурки»
8	Развитие ловкос-ти, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; пов-торяют как выполнять метание мал.мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит»
9	Контроль двига-тельных качеств: метание на даль-ность. Развитие координации, лов-кости, скоростных качеств в эстафе-те «За мячом противника» ***Комбинированный***	1			Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»
10	Обучение бегу с изменением час-тоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». ***Комбинированный***	1			Знакомятся как увеличи-вать и уменьшать ско-рость бега; выполняют беговые задания, выпол-няют упражнения по образцу учителя и пока-зу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещен-ное движение»
11	Ознакомление с основными спосо-бами развития выносливости. Развитие двига-тельных качеств в беге на выносли-вость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики» ***Комбинированный***	1			Знакомятся как правиль-но подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахож-дение пульса и контро-лируют самочувствие по частоте пульса; повто-ряют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»
12	Развитие скорост-ных качеств в беге на различные дистанции. Конт-роль двигатель-ных качеств: бег на 30 м с высоко-го старта. Русская народная игра «Горелки» ***Комбинированный***	1			Выполняют разминоч-ный бег в различном темпе, ОРУ; бег на ско-рость на различные дис-танции; бег 30м с высо-кого старта на резуль-тат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»
13	Объяснение пра-вил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным ин-вентарем. Разви-тие координаци-онных способнос-тей в общеразви-	1			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с испо-льзованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в

	вающих упражне-ниях. Игра «Охот-ник и зайцы». ***Комбинированный***				движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
14	Обучение перес-троению в две ше-ренги, в две коло-нны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекла-дине. Игра «Море волнуется» ***Комбинированный***	1			Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестро-ение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с задании-ями, упражнения, повто-ряют как выполняется подъем туловища из по-ложения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
15	Совершенствова-ние выполнения строевых упраж-нений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внима-ния в игре «Отга-дай, чей голосок» ***Комбинированный***	1			Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»
16	Обучение упраж-нениям с гимнас-тической палкой. Контроль двига-тельных качеств: подтягивание на низкой перекла-дине из виса ле-жа. Разучивание эстафет с гимнас-тической палкой. ***Комбинированный***	1			Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся ка-кие качества развивают-ся при подтягивании на перекладине и как вы-полняется подтягивание; выполняют подтягива-ние на результат; разу-чивают и выполняют эстафеты с гимнасти-ческой палкой
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способа-ми. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь» ***Комбинированный***	1			Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выпол-няют прыжок в длину с разбега на гим.мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»
18	Разучивание ОРУ с обручем. Совер-шенствование прыжков из обру-ча в обруч, прыж-ка в длину с раз-бега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч» ***Комбинированный***	1			Выполняют общеразви-вающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбе-га на гим.мат и выпол-няют его на оценку; разучивают как правиль-но выполняется отжима-ние от пола и выпол-няют; повторяют прави-ла и играют в игру «Займи обруч»
19	Совершенствова-ние ОРУ с обру-чем. Разучивание пролезание в об-руч	1			Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в

	разными спо-собами. Контроль двигательных качеств: отжима-ние от пола. Разу-чивание игровых действий эстафет с обручем. ***Комбинированный***				обруч: прямо и боком; разбирают как правиль-но выполняется пролеза-ние и выполняют поточ-ным методом; выполня-ют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем
20	Разучивание уп-ражнений на гим-настических ска-мейках. Обучение ползанью по гимнастической скамейке, присе-данию. Игра «Удочка» ***Изучение нового материала.***	1			Разучивают и выполня-ют упражнения на гим-настической скамейке, ползанье по гимнасти-ческой скамейке разны-ми способами: на коле-нях, на животе, приседа-ние; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
21	Совершенствование ОРУ на гимна-стической скамей-ке. Совершенст-вование основных видов деятельно-сти на полосе препятствий. Кон-троль двигатель-ных качеств: при-седание. Игра «Третий лишний» ***Комбинированный***	1			Выполняют упражнения на гимнастической ска-мейке, разбирают какие основные виды деятель-ности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнасти-ческой скамейке, пры-жок через препятствие, проползание под пре-пятствием; выполняют приседание за 1 мин.
22	Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда» ***Изучение нового материала.***	1			Разучивают и выполня-ют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы»,«три ноги», Разучивают технику прыжка в высоту и вы-полняют его; повторяют правила и играют в игру «Чехарда»
23	Совершенствова-ние прыжка в высоту. Разучи-вание игровых действий эстафет с мешочком с песком. ***Комбинированный***	1			Выполняют общеразви-вающие упражнения по одному, учатся показы-вать и считать при выпо-лнении упражнения, повторяют прыжок в высоту с разбега и вы-полняют его на оценку; разучивают и выполня-ют эстафеты с мешоч-ком с песком
24	Развитие двига-тельных качеств: выносливости, ловкости, быстро-ты в эстафетах «Веселые старты» ***Комбинированный***	1			Выполняют ОРУ по одному, учатся показы-вать и считать при вы-полнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползаньем
25	Правила поведе-ния в спортивном зале на уроках гимнастики. Пов-торение понятий : вис, упор. Обуче-ние вису углом на гимнастичес-кой стенке и пе-рекладине. Разви-тие внимания, па-мяти, координа-ции движений в игре «Что измени-лось» ***Комбинированный***	1			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выпол-няются висы и упоры ; разучивают и выполня-ют вис углом; разучива-ют правила и играют в игру

					«Что изменилось»
26	Развитие коорди-национных спо-собностей в упра-жнениях гимнас-тики с элемента-ми акробатики. Повторение тех-ники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния сидя на гимнасти-ческом мате, знакомятся с простейшими элемен-тами акробатики, выпол-няют перекаты в групп-пировке, повторяют пра-вилат и играют в игру «Передача мяча в туннеле»
27	Повторение тех-ники кувырка вперед. Развитие координацион-ных, скоростно-силовых способ-ностей в круго-вой тренировке. Игра «Мышеловка» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»
28	Совершенствова-ние техники упражнения «стойка на лопат-ках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и коор-динации в игре «Посадка картофеля» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выпол-няют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»
29	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совер-шенствование «стойки на лопат-ках». выполнения упражнений акро-батики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику вы-полнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
30	Обучение ходьбе по гимнастичес-кой скамейке раз-личными спосо-бами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положе-ния стоя. Игра «Кот и мышь» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполня-ют ходьбу на носках по гимнастической скамей-ке разными способами, учатся правильно вы-полнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, пов-торяют правила и игра-ют в игру «Кот и мышь»
31	Развитие коорди-нации движений, ловкости, внима-ния в лазание по наклонной гимна-стической скамей-ке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внима-ние	11			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке,

	«Запрещенное движение» ***Комбинированный***				выполняют лазание раз-ными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в иг-ру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещен-ное движение»
32	Развития равнове-сия в упражне-ниях «цапля», «ласточка». Совершенство-вание техники упражнения «мост». Разучива-ние игры «Прока-ти быстрее мяч» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упраж-нение «мост»; разучива-ют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»
33	Объяснение зна-чения физкульт-минуток для ук-репления здоро-вья, принципов их построения. Со-вершенствование упражнений «цап-ля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» ***Комбинированный***	1			Знакомятся со значени-ем физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выпол-няют ходьбу и бег с за-даниями, упражнения лежа на боку на гимнас-тическом мате, повто-ряют упражнения «цап-ля» и «ласточка», кувы-рок вперед; соединяют упражнение в равнове-сии «ласточка» и кувы-рок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»
34	Повторение стро-евых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпа-дах, наклонах вперед стоя и си-дя на полу, упра-жнениях «мост», «полушпагат».Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, нак-лоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучи-вают и выполняют эстафету
35	Объяснение зна-чения правил бе-зопасности в подвижных играх. Совершенствова-ние строевых уп-ражнений. Разви-тие координации движений, лов-кости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» ***Комбинированный***	1			Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатичес-кие упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторя-ют правила и играют в игру «Хитрая лиса»
36	Объяснение зна-чения закалива-ния для укрепле-ния здоровья и способы закалива-ния. Обучение правилам стра-ховки. Совершен-ствование пере-ката назад в груп-пировке и кувыр-ка назад. Игра «Хитрая лиса»	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатичес-кие упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в

	Комбинированный				группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»
37	Развитие равнове-сия и координа-ции движений в упражнениях на узкой рейке гим-настической ска-мейки; закрепле-ние техники ку-вырка назад.Игра «Кот и мышь» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
38	Совершенствование упражнений на узкой рейке гим-настической ска-мейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад и выполняют его на оценку; разучи-вают правила и играют в игру «Ноги на весу»
39	Развитие силы и ловкости в лаза-нье и перелезании по гимнастичес-кой стенке. Разу-чивание упраж-нений для фор-мирования правильной осанки. Игра «Жмурки» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют способы ла-занья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на форми-рование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки»
40	Совершенствова-ние навыков пере-мещения по гим-настической стен-ке. Развитие коор-динационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» ***Повторение пройденного материала***	1			Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лаза-нье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повто-ряют правила и играют в игру «Волк во рву»
41	Разучивание уп-ражнений размин-ки с обручами. Совершенствова-ние навыков вра-щения обруча. Развитие ловкос-ти в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» ***Комбинированный***	1			Разучивают и выполня-ют: упражнения с обру-чем, повторяют враще-ние обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Бездомный заяц»
42	Совершенствова-ние навыков пере-лезания через пре-пятствие и полза-нья «по-пластун-ски».Повторение кувырка в сторо-ну. Игра «Бездомный	1			Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правиль-но выполняется переле-зание через препятствие и выполняют, повторя-ют

	заяц» ***Комбинированный***				ползанье «по-плас-тунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»
43	Совершенствова-ние упражнений гимнастики:«ло-дочка», «корзи-ночка», «кольцо»; кувырок в сторо-ну. Развитие вы-носливости в упражнениях полосы препят-ствий. Игра «Салки-выручалки» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»
44	Развитие внима-ния, мышления, двигательных качеств посред-ством серии акро-батических упра-жнений. Разучи-вание гимнасти-ческой комбина-ции. Игра «Салки с домом» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполня-ют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»
45	Развитие двига-тельных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» ***Комбинированный***	1			
46	Совершенствова-ние безопасного выполнения акро-батических упра-жнений. Развитие ловкости и коор-динации при вы-полнении гимнас-тической комби-нации. Игра «Салки с мячом» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упраж-нений; повторяют гим-настическую комбина-цию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объ-яснение и разучи-вание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» ***Комбинированный***	1			Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различ-ными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»
48	Разучивание эстафет с акробати-ческими и прик-ладными гимнас-тическими упраж-нениями. Разви-тие координаци-онных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли» ***Комбинированный***	1		16/01	Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мос-тиком», ползаньем «по-пластун-ски», лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»

49	**Лыжная подготовка** Объяснение пра-вил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам» ***Изучение нового материала***	1		01/02	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выпол-няются висы и упоры ; разучивают и выполня-ют вис углом; разучива-ют правила и играют в игру «Что изменилось»
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укреп-ления здоровья. Закрепление на-выков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» ***Комбинированный***	1		03/02	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния сидя на гимнасти-ческом мате, знакомятся с простейшими элемен-тами акробатики, выпол-няют перекаты в групп-пировке, повторяют пра-вилат и играют в игру «Передача мяча в туннеле»
51	Развитие коорди-национных, ско-ростных и сило-вых способностей во время прохож-дении дистанции на лыжах. Совер-шенствование поворотов на месте переступа-нием вокруг носков и пяток лыж. ***Комбинированный***	1		06/02	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»
52	Совершенствова-ние умения перед-вигаться сколь-зящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени» ***Комбинированный***	1		08/02	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выпол-няют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»
53	Обучение подъ-ему на лыжах различными спо-собами, спуску в основной стойке и торможению пал-ками. Совершен-ствование сколь-зящего шага. ***Комбинированный***	1		10/02	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику вы-полнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
54	Совершенствование навыка подъ-ема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатит-ся на лыжах». Развитие скорост-тно-силовых способностей при движении сколь-зящим шагом. ***Комбинированный***	1		13/02	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполня-ют ходьбу на носках по гимнастической скамей-ке разными способами, учатся правильно вы-полнять и выполняют на результат

					наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и игра-ют в игру «Кот и мышь»
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. ***Изучение нового материала***	1		15/02	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в иг-ру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещен-ное движение»
56	Совершенствова-ние навыков передвижения попеременным двухшажным ходом ***Повторение пройденного материала***	1		17/02	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучива-ют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»
57	Обучение поворо-там приставными шагами. Совер-шенствование подъема и спуска в основной стой-ке, торможения падением. ***Комбинированный***	1		20/02	Знакомятся со значени-ем физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выпол-няют ходьбу и бег с за-даниями, упражнения лежа на боку на гимнас-тическом мате, повто-ряют упражнения «цап-ля» и «ласточка», кувы-рок вперед; соединяют упражнение в равнове-сии «ласточка» и кувы-рок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»
58	Совершенствова-ние поворотов на месте и в движе-нии переступани-ем и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в дви-жении под уклон. Игра «День и ночь» ***Комбинированный***	1		24/02	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, нак-лоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучи-вают и выполняют эстафету
59	Совершенствова-ние умения пере-движения попере-менным двухшаж-ным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени ***Повторение пройденного материала***	1		27/02	Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатичес-кие упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторя-ют

					правила и играют в игру «Хитрая лиса»
60	Разучивание тор-можение лыжами «плугом». Разви-тие выносливости в движении на лыжах по дистан-ции до 1500м. в медленном темпе ***Комбинированный***	1		01/03	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатичес-кие упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»
61	Повторение пере-движение на лы-жах «змейкой»; подъема ступаю-щим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. ***Комбинированный***	1		03/03	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
62	Совершенствова-ние поперемнного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спус-ков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе ***Повторение пройденного материала***	1		06/03	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад и выполняют его на оценку; разучи-вают правила и играют в игру «Ноги на весу»
63	Развитие скорос-тно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени ***Повторение пройденного материала***	1		10/03	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют способы ла-занья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на форми-рование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки»
64	Развитие внима-ния, двигатель-ных качеств пос-редством подвиж-ных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» **Комбинированный**	1		15/03	Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лаза-нье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повто-ряют правила и играют в игру «Волк во рву»
65	Ознакомление с правилами безо-пасности при ра-зучивании элеме-нтов	1		18.01	Разучивают и выполня-ют: упражнения с обру-чем, повторяют враще-ние

	спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и лов-ли мяча. Игра «Вышибалы» ***Комбинированный***				обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Бездомный заяц»
66	Совершенствова-ние упражнений с большим мячом. Обучение переда-чам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» ***Комбинированный***	1		20.01	Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правиль-но выполняется переле-зание через препятствие и выполняют, повторя-ют ползанье «по-плас-тунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»
67	Разучивание уп-ражнений с мал. мячами. Обучение различным спосо-бам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» ***Изучение нового материала***	1		23.01	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»
68	Закрепление уп-ражнений с мал. мячом. Совершен-ствование навы-ков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание брос-ков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» ***Комбинированный***	1		25.01	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполня-ют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»
69	Обучение упраж-нениям с боль-шим мячом у сте-ны. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» ***Комбинированный***	1		27.01	
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в дви-жении по прямой. Игра «Мяч из круга» ***Зачет***	1		30.01	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упраж-нений; повторяют гим-настическую комбина-цию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»
71	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змей-кой». Игра «Ловиш-ки с мячом» ***Зачет***	1			Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различ-ными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»
72	Совершенствова-ние техники брос-ков мяча в кольцо способами «сни-зу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в	1			Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мос-тиком», ползаньем «по-

	колонне» ***Комбинированный***				пластун-ски», лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»
73	Совершенствова-ние бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» ***Повторение пройденного материала***	1			Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в кольцо спосо-бами «снизу» и «свер-ху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»
74	Совершенствова-ние баскетболь-ных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» ***Зачет***	1			Выполняют ОРУ; повто-ряют передачи мяча в парах на месте и выпол-няют на оценку; выпол-няют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»
75	Совершенствова-ние ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» ***Повторение пройденного материала***	1			Выполняют ОРУ; выпо-лняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
76	Повторение брос-ков набивного мяча разными способами. Разу-чивание игры «Стоп» ***Комбинированный***	1			Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы брос-ков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набив-ного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Стоп»
77	Совершенствова-ние бросков набивного мяча разными спо-собами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» ***Комбинированный***	1			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»
78	Совершенствова-ние разученных ранее ОРУ.Объяс-нение и разучива-ние игровых дейс-твий эстафет с мячом «Веселые старты» ***Комбинированный***	1			Выполняют сами ранее разученные общеразви-вающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом
79	Повторение ТБ с мячом.Обучение передаче волей-больного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» ***Изучение нового материала***	1			Повторяют правила по-ведения на уроках с мя-чом; выполняют обще-развивающие упражне-ния с бол. мячом; знако-мятся какие бывают иг-ры с мячом через сетку; разучивают передачи

					волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; игра-ют в игру «Перекинь мяч»
80	Обучение брос-кам мяча через сетку двумя рука-ми от плеча, свер-ху из-за головы, снизу. Разучива-ние игры «Выстрел в небо» ***Изучение нового материала***	1			Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку раз-ными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»
81	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» Изучение нового материала	1			Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»
82	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» ***Изучение нового материала***	1			Выполняют ОРУбез предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»
83	Совершенствова-ние ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» **Комбинированный**	1			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторя-ют правила и играют в игру «Пионербол»
84	Совершенствова-ние подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» ***Повторение пройденного материала***	1			Выполняют ОРУ с хлоп-ками; повторяют пода-чи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
85	Обучение веде-нию мяча внут-ренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» ***Комбинированный***	1			Выполняют ОРУ; знако-мятся с ТБ при обучении элементам игры в фут-бол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и вне-шней частью стопы по прямой линии; выпол-няют приседание за 1 мин на результат; разу-чивают правила и игра-ют в игру «Гонка мячей»
86	Обучение веде-нию мяча внут-ренней и внешней частью стопы по дуге с остановка-ми по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1			Выполняют ОРУ; повто-ряют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой

	Изучение нового материала				стоек; разучи-вают правила и играют в игру «Слалом с мячом»
87	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней час-тью стопы. Игра вратаря. Разучи-вание игры «Футбольный бильярд» ***Изучение нового материала***	1			Выполняют ОРУ; разу-чивают технику остано-вки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполня-ют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд»
88	Обучение переда-че и приему мяча ногами в паре на месте и с продви-жением. Разучи-вание игры в ми-ни футбол по уп-рощенным прави-лам. ***Изучение нового материала***	1			Выполняют ОРУ; разу-чивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упращенным правилам
89	Развитие прыгу-чести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место» ***Комбинированный***	1			Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнасти-ческий мат; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»
90	Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгу-чести в эстафете «Кто дальше прыгнет» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с кру-говыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на резуль-тат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; выполняют эстафету
91	Строевые упраж-нения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совер-шенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. ***Комбинированный***	1			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; на-ходят и подсчитывают пульс; выполняют обще-развивающие упражне-ния с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбе-га на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эс-тафеты с гимнастичес-кими палками
92	Совершенствова-ние строевых упражнений; на-выков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положе-ния стоя. Игра «Космонавты» ***Комбинированный***	1			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; вы-полняют ОРУ с гимнас-тическими палками; контролируют пульс; повторяют как правиль-но выполняется отжима-ние от пола и выполня-ют его; выполняют уп-ражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют правила и

					играют в игру «Космонавты»
93	Совершенствова-ние навыков вы-полнения упраж-нения на пресс: поднимание туло-вища из положе-ния лежа на спи-не. Контроль за развитием двига-тельных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты» ***Комбинированный***	1			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; выполня-ют отжимание от пола на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»
94	Совершенствова-ние бросков мал. мяча в цель. Конт-роль за развитием двигательных качеств: поднима-ние туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки малого мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»
95	Разучивание уп-ражнений со ска-калкой. Обучение прыжкам со ска-калкой. Разучива-ние прыжка в вы-соту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту спосо-бом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внима-ние «Угадай кто ушел»
96	Совершенствова-ние навыков пры-жков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выпол-няются прыжки со ска-калкой в тройках (двое вращают, третий пры-гает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Кто сказал мяу»
97	Совершенствова-ние техники низ-кого старта. Раз-витие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» ***Комбинированный***	1			Повторяют правила по-ведения во время урока на улице, одежа и обувь; выполняют ходьбу и бег с за-даниями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с ускоре-нием; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
98	Разучивание уп-ражнений полосы препятствий. Со-вершенствование техники челноч-ного бега. Конт-роль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»	1			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучива-ют и выполняют упраж-нения полосы препятст-вий; повторяют технику «челночного бега» и

	Комбинированный				выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
99	Развитие вынос-ливости посред-ством бега, прыж-ков. Контроль за развитием двига-тельных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятст-вий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» ***Комбинированный***	1			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
100	Совершенствова-ние навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на даль-ность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» ***Комбинированный***	1			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют мета-ние мал.мяча на даль-ность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
101	Развитие вынос-ливости и быстро-ты в круговой тренировке. Конт-роль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» ***Комбинированный***	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»
102	Развитие внима-ния, ловкости, быстроты, коор-динации движе-ний в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжка-ми, метанием.	1			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразви-вающие упражнения; разучивают и выполня-ют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.
	Итого:102				