

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА: на заседании ШМО Протокол № 1 от «19» августа 2022 г.	СОГЛАСОВАНА: Заместитель директора «22» августа 2022 г.  С.А.Духно	ПРИНЯТА педагогическим советом Протокол № 9 от 30.08.2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ № от 30.08.2022 г. Директор МБОУ «ЯСОШ»  С.Н.Шмань
---	---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

Срок реализации-1 год

Учитель Старков Николай Павлович

Класс	1
Всего часов в год	99
Всего часов в неделю	3

д. Ярино, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

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

Допускается вариация программного материала с учетом климатических условий местности.

Распределение учебного времени по физической культуре

1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	18
6	Кроссовая подготовка	18
	Итого	99

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

1.1. Естественные основы.

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

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

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

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

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

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1–2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать (к концу 4 класса).

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девочк и
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку,	6,5	7,0

	с.		
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

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

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1 класс – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр.	16	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «ловишки»		Текущий
2		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Разви- тие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
3		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	ОРУ в движении. СУ. П/игра «Пустое место», «Черные и белые»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
4		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий

5		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	ОРУ в движении. СУ. п/и «Волки и овцы», «Простые пятнашки»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
6		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	ОРУ в движении. СУ. П/игра: «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
7		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	ОРУ в движении. СУ. п/и «Охота на уток»,	Уметь играть в бегом, прыжками, метаниями	текущий
8	метание	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ в движении п/и «Кто дальше», «Бег на руках»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
9		Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Толкание ядра», «Бой петухов»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий

10		Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Толкание ядра», «Перетягивание»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
11		Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Удержись в круге», «На прорыв»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
12		Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Крепче круг», «Ванька-встанька»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
13	прыжки	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести.		комплексный	ОРУ в движении. п\и «Зоркий глаз»»Падающая палка»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
14.		Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Скачки», «Мяч над веревкой»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15		Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести		комплексный	ОРУ. П/И «Передачи волейболистов», «Только снизу»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий

						метаниями	
16		Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести		комплексный	ОРУ. п/и «Бомбардиры», «Смена кругов», «Точная подача»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
17	Кроссовая подготовка	Игры, направленные на развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении.. П/И «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Кто быстрее», «Перехват мяча»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
19		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Перехват мяча», «Тигробол»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
20		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Тигробол», «Выбивалы»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
21		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. П/и «Выбивалы» , «Регби»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий

22		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Регби», «Футбол на спине»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
23		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении п/и «Футбол на спине», «Скачки»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
24		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Скачки», «Судей догнать»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
25		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
26		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Выбивалы», «Судей догнать»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
27	Подвижные игры	. Развитие скоростно-силовых способностей	18		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий

				совершенствование			
28		. . Развитие скоростно-силовых способностей		совершенствование	. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
29		. . Развитие скоростно-силовых способностей		совершенствование	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
30		Развитие ловкости		комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
31		. Игровые задания Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
32		Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения		Обучение	/ ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
33		Развитие ловкости		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий

34		. Развитие скоростно-силовых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий
36		. Развитие скоростно-силовых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий
37		Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
38		Бросок мяча в движении		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
39		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий
40		Развитие ловкости Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. П/И «Борьба за мяч».	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий
41		Игровые задания эстафетный бег		Обучение	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
42		Игровые задания			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки»,	. Уметь играть в	

				комплексный	«Зайцы в огороде». Эстафеты.	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
43		Игровые задания Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
44		Игровые задания с передачей мяча. Развитие скоростно-силовых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь применять в игре защитные действия	текущий
45	Лыжная подготовка	Спуск в низкой стойке	18	комплексный	осадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в Основной стойке.	Уметь выполнять перенос массы тела	текущий
46		Скользкий шаг		Обучение	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий
47		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий

48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в льзящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
49		Спуск в основной стойке		совершенствование	Учить переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. накомить со спуском в стойке устойчивости.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
50		Скользящий шаг		Обучение	накомить с наклоном туловища в скользящем шаге. Ознакомить со смесенной в стойке устойчивости.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
51		. Согласованность Движения рук и ног в скользящем шаге		Обучение	Ознакомить с согласованностью движения рук и ног в скользящем шаге. Проверить уровень образования навыков скользящего шага.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
52		Попеременный Двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое гибание ног при плавании в попеременном двухшажном хое. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.	текущий		

53		Попеременный Двухшажный ход. Подъем «лесенкой»		Обучение	Подседание и быстроеразание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном е Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой»	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. Уметь владеть подъемом «лесенкой»	текущий
54		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	текущий
55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2. км.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Текущий
56		Развитие выносливости		совершенствование	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2, км.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий
57		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»		совершенствование	отталкивание ногой в попеременном двухшажном ход Прохождение дистанции 2, км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий

58		Попеременный двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий
59		Попеременный двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе Прохождение дистанции 2, км. Учет техники выполнения	Уметь владеть техникой передвижения одновременным дву шажным Ходом.	Текущий
60		Попеременный двухшажный,		совершенствование	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе Прохождение дистанции 2, км. Учет техники выполнения	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий
61		Поворот переступанием при спуске		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий

62		Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий
63	Гимнастика	СУ. Основы знаний	15	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Фронтальный опрос	текущий
64		Акробатические упражнения		комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

					способностей. Название основных гимнастических снарядов		текущий
65		Акробатические упражнения. Силовая подготовка.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
66		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий
67		Упражнения в упорах.		комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
68		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	

							текущий
69		Развитие силовых способностей.		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
70		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
71		Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
72		Развитие скоростно-силовых способностей.			ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую	Корректировка техники выполнения упражнений.	

				комплексный	скамейку. П/и.	Дозировка индивидуальная	текущий
73		Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий
74		Упражнения на равновесие		комплексный	ОРУ, СУ . Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
75		Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
76		Лазание и перелезание.		комплексный	ОРУ, СУ Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

77		Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
78	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий	8	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
79		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/И	Корректировка техники бега	Текущий
80		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
81		Переменный бег, прыжки и многоскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий

					Переменный бег – 5 минут.		
82		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 6 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
83		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий
84		Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий
85		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Мальчики: «5» «4» «3» 1000 700 550 Девочки: «5» «4» «3» 850 7650 450
86	Легкая атлетика Спринтерский	Развитие скоростных способностей.	14		Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из	Уметь демонстрировать	

	бег			Обучение	различных И. П. до 30 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	темп бега	текущий
87		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий
88		Высокий старт Стартовый разгон		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 20 – 30 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий
90		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 60 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест»		Мальч: «5» - 5,6 «4» - 7,0 «3» - 7,3 Девоч: «5» -5,7 «4» -6,3 «3»-6,9

91		Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальч) от скамейки (дев)		Текущий
92		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
93	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.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 горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание
94		Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообр прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий

					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 горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»		
95		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
96		Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать технику в целом	Мальч: «5» - 8,9 «4» - 9,3 «3»- 9,8 Девоч: «5»- 9,3 «4»- 9,8 «3» - 10,3

97		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий
98		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 23м 18м 15м Девочки: «5» «4» «3» 15м 13м 9м
99	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	.	совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 160 130 110 Девочки: «5» «4» «3»

					места. на резултат		150 125 105
--	--	--	--	--	--------------------	--	-------------

