|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **«Согласовано»**  **Заместитель руководителя по**  **УВР МОУ «СОШ с.Апалиха»**  **Юдина Н.А. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г.** | **«Утверждено»**  **РуководительМОУ«СОШс. Апалиха»**  **Евсеев А.И. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **Приказ № \_\_\_\_\_\_\_ от**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

\_\_\_\_(Фролова Александра Викторовича)\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.,

По \_физической культуре (1-4 классы)\_\_

Предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2011г.

**2011 - 2012 учебный год**

#### Физическая культура

#### 1-4 классы

#### Пояснительная записка

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

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

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

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

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

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

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

### **Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Базовая часть** | 66 | 68 | 68 | 68 |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры * общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 16  14  12  18 | 18  16  12  16 | 16  16  16  14 | 16  16  16  14 |
|  | **Вариативная часть**  (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается) | 33 | 34 | 34 | 34 |

### **Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

**1класс**

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

**2 класс**

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

**3 класс**

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

**4 класс**

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

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Правила поведения в спортзале | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Основная стойка, выполнение команды «Смирно!» | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Построение в колонку, шеренгу | *Р* | *З* | *С* | *С* | *С* | *С* | *С* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| **ОРУ**  С позами, изображающими птиц или животных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |
| С позами, изображающими спортсменов различных видов спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  |
| Простейший комплекс УГГ(6-8 упр.) | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ходьба и бег**  Ходьба на носках, | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  |
| пригнувшись, в приседе, |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |
| на пятках (вперед и назад) |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |  |  | *+* |
| Медленный бег (800-1000)м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  |
| Различные эстафеты с предметами |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с произвольного старта |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медленный бег (до 4 мин) | *1* | *1* | *1* | *2* | *2* | *2* | *3* | *3* | *3* | *4* | *4* | *4* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки и прыжковые упражнения**  Прыжки на обеих ногах на месте, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |
| с продвижением вперед, | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поочередно правой и левой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  | *+* |  |
| В длину с места | *Р* | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* | *У* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* | *22* | *23* | *24* | *25* | *26* | *27* |
| **Упражнение с мячом**  Ловля и передача мяча в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* | *У* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* | *У* | *У* |  |  |  |  |  |  |
| Метание в цель с 3-4 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* | *У* | *У* |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**  «К своим флажкам» |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Класс смирно» |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Запрещенное движение» |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Два Мороза» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Зайцы в огороде» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Попрыгунчики – воробышки» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |
| «У ребят порядок строгий!» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |
| Различные варианты салок | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* |  |  |  |  |  | *+* |  |  |
| **КДП**  Бег 30 м |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3 x10 м |  |  |  |  |  |  |  | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление полосы препятствий в зале |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *У* |  |  |

**Планирование учебного материала на II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | **39** | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Правила поведения в гимнастическом зале | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Название гимнастического инвентаря и оборудования |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Построение в круг и в несколько кругов | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение по командам для проведения игр, |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по заранее установленным местам |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Размыкание на вытянутые руки в стороны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения**  Упражнения на формирования осанки | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разучивания комплекса УГГ |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения лежа и сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Лазание и перелезание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание на гимнастической стенке, | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по канату произвольным способом, |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **С** | **У** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| по наклонной скамейке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Подтягивание лежа на наклонной скамейке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| Перелезание через стопку матов и др |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
|  | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** |
| Эстафеты с лазанием и перелезанием |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Упражнения в равновесии**  Стойки на носках на гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба с перешагиванием мячей на скамейке, |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по рейке гимнастической скамейки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Акробатические упражнения**  Положение «упор присев» | **Р** | **Р** | **З** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Группировка |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекаты вперед и назад в группировке |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекаты на спину, лежа на животе |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Висы, упоры**  Висы на рейке гимнастической стенки, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на канате, перекладине и других снарядах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |
| Упор прогнувшись на бревне.  Высота 60-80 см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| **Игры, эстафеты**  Эстафеты с предметами | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| С набивным мячом 1 кг |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| С гимнастическим обручем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  | **+** |
| С прыжками через препятствия (30-40 см) |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| «Вызов номеров» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **КДП**  Челночный бег 3x10 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |
| Лазание по канату произвольным способом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |
| Наклоны вперед сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |
| Преодоление полосы препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на III четверть.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков  42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Значение занятий на лыжах | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка инвентаря для занятий на лыжах | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температурный режим занятий на лыжах | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка**  Построение в шеренгу с лыжами в руках | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Укладка лыж, надевания креплений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты переступанием на месте |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ступающий шаг | **Р** | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижения скользящим шагом |  |  |  |  |  |  | **Р** | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение скользящим шагом без палок |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем на склон(12-15 \*) ступающим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуски в низкой стойке без палок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки на дистанцию 500м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игры**  Эстафеты с поворотами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| «Смелее с горки!» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Встречная эстафета с этапом до 50 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| Круговая эстафета с этапом до 100 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| **ОРУ**  Типа зарядки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |
| С мячами (различными) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| С гимнастическими палками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| С гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **Подвижные игры**  Различные варианты салок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Гонка набивного мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |
| «Передал-садись!» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| Эстафета с предметами и обеганием стоек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **Учебные нормы**  Передвижение ступающим шагом |  |  |  |  |  | **По**  **т**  е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение скользящим шагом |  |  |  |  |  | **х**  н |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуск в низкой стойке |  |  |  |  |  | **и**  **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем ступающим шагом |  |  |  |  |  | **е** | **и** | **с** | **п** | **о** | **л** | **н** | **е** | **н** | **и** | **я** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на IY четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный матерал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Названия и правила подвижных и спортивных игр | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила приема воздушных и солнечных ванн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Строевые упражнения**  Расчет на первый-второй; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из одной шеренги в две |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ**  Комплекс УГГ(для выполнения дома) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| В исходных положениях сидя и лежа на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| С малыми мячами |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах с набивным мячом(весом 1кг) |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ходьба и бег**  Ходьба обычная, на носках, пятках, | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в полуприседе, коротким и длинным шагом |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обычный (медленный) бег | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с изменением направления, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| с преодолением простейших препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| **Прыжки**  Многоскоки с ноги на ногу |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В длину с разбега на гимнастический мат |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В высоту с прямого разбега | **Р** | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Через качающуюся скакалку |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Метание**  В вертикальную цель с места | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На дальность с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **У** |
| **Элементы баскетбола**  Ведение мяча на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча в движении шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи мяча обеими руками(в парах) на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**  «Смена сторон» | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Вызов номеров» |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Круговые эстафеты с этапом до 30м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |
| Встречные эстафеты с этапом до 20м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| **КДП**  Бег 30 м с произвольного старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** | **У** |  |  |  |  |
| Челночный бег 3x10 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивания из виса лежа(девочки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м без учета времени |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |
| Преодоление пяти препятствий |  |  |  |  | + | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на I четверть 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Правила поведения в спортзале | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Основная стойка | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| Построение в колонну по одному | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помтроение в шеренгу |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Построение по установленным местам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты переступанием направо, налево |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* |  |  |  |  |  |  |  |
| На месте шагом «Марш!», «Стой!» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *З* | *С* | *+* | *+* | *+* |
| **Общеразвивающие упражнения**  Основные положения рук |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Движения рук в разных плоскостях |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные движения туловищем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс простейших упражнений типа зарядки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| **Ходьба и бег**  Ходьба по кругу в колонне | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на носках и пятках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| Бег в среднем темпе с изменением направления |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* | *22* | *23* | *24* | *25* | *26* | *27* |
| Бег с высоким подниманием бедра |  |  |  |  | *Р* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3 х 10 м |  |  |  |  | *Р* | *С* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медленный бег до 1 км | *1* | *1* | *1* | *2* | *2* | *2* | *3* | *3* | *3* | *4* | *4* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки и прыжковые упражнения**  На одной и обеих ногах на месте, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с продвижением вперед, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |
| С места и разбега в длину |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Метание**  Мяча 1 кг сидя из-за головы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В вертикальную цель с 4-5 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Упражнение с мячом**  Броски и ловля мяча на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**  «Класс смирно!» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *Р* | *З* | *С* | *С* |  |  |  |  |  |  |  |
| «Быстро по своим местам» | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Салки» в различных вариантах |  |  | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Запрещенное движение» |  |  |  |  | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Гонка мячей» |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |
| «Два Мороза» |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |
| «Удочка прыжковая» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* |
| **КДП**  Бег 30 м | *+* | *+* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3 x10 м |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед сидя на полу |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление пяти препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *У* |  |  |  |

**Планирование учебного материала на II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | **12** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 |
| Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Значение утренней гимнастики | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Двигательный режим |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Размыкание и смыкание приставными шагами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из одной шеренги в две |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты переступанием направо, налево |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Общеразвивающие упражнения**  Комплекс простейших упражнений типа зарядки | **Р** | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на формирование правильной осанки |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **Р** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими палками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| На гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лазание и перелезание**  По наклонной скамейке в упоре присев | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| По наклонной скамейке в упоре стоя на коленях | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| По наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| По гимнастической стенке |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Перелезание через гимнастическое бревно |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Лазание по канату произвольным способом |  |  |  |  | Р |  | З |  | С |  |  |  | С | С | С | С | С | С | С | У |  |
| **Равновесие**  Ходьба по рейке гимнастической скамейки |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по бревну высотой до 60 см |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по бревну, перешагивая мячи |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Повороты на носках на рейке скамейки |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Акробатика**  Кувырок вперед |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| Стойка на лопатках согнув ноги |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Из стойки на лопатках перекат вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  | **+** |  |  |  |
| Кувырок в группировке в сторону |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| **Висы, упоры**  Висы стоя, лежа, упоры на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  |
| Подтягивание из виса, сидя на канате |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  |
| **Игры**  Эстафеты с подлезанием и перелезанием | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивным мячом 1 кг |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С элементами акробатики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| С прыжками через препятствия (скамейка, резинка) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **КДП**  Подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Кувырок в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по канату (оценка умения) |  | **п** | **о** |  | **т** | **е** | **х** | **н** | **и** | **к** | **е** |  | **и** | **с** | **п** | **о** | **л** | **н** | **ен** | **и** | **я** |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление пяти препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на III четверть.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Значение занятий физкультурой на свежем воздухе | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасности на уроках лыжной подготовки | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка**  Построение в шеренгу с лыжами в руках | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Укладка лыж на снег, надевания креплений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты переступанием на месте |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ступающий шаг | Р | З | З | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижения скользящим шагом |  |  |  |  | Р | З | З | С | С | У | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| Спуск с уклона(15-20\*) ступающим шагом |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем ступающим шагом |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение дистанции 1 км на время |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игры**  «Смелее с горки!» |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Кто самый быстрый» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Круговая эстафета с этапом до 100 м |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ**  С малыми мячами(броски и ловля) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С большими мячами - комплекс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 1 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| С гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **Подвижные игры**  «Послушный мяч» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Передал-садись!» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Различные варианты салок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| «Гонка мячей»(набивные- 1кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Эстафета с элементами баскетбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Учебные нормы**  Передвижение ступающим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение скользящим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуск со склона в низкой стойке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем на склон ступающим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дистанция 1 км на скорость, мин (оценки 5,4,3) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на IY четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный матерал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Правила безопасности при беге, прыжках и метаниях |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила приема воздушных и солнечных ванн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **Строевые упражнения**  Расчет на первый-второй  Перестроение из одной шеренги в две |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ**  Комплекс упражнений типа зарядки | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения с большими (резиновыми) мячами | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с набивными мячами 1 кг |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с малыми мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ходьба и бег**  Ходьба в приседе и полуприседе, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м с высокого старта |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с высокого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **К** |
| Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| Медленный бег до 2 мин | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| **Прыжки**  Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги  Многоскоки с ноги на ногу -8 прыжков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+**  **Р** | **+**  **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| В длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **П** |
| В высоту с прямого разбега 3-5 шагов | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В длину с разбега 3-5 шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |
| Через качающуюся скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Метание**  Мяча 1 кг из-за головы, сидя на полу | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С места в цель на расстояние 6 м |  | **Р** | **З** | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С места на дальность(мяч 150 г) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |
| **Элементы баскетбола**  Ведение мяча на месте и в шаге |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи мяча обеими руками от груди |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**  «Салки» (различные варианты) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| С метанием баскетбольного мяча по подвижной цели | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с различными предметами |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Линейные эстафеты с этапом до 20м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **КДП**  Бег 30 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** | **У** |  |  | **У** |
| Челночный бег 3x10 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  | **У** |
| Наклоны вперед из положения сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |
| Преодоление пяти препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  | У |

**Планирование учебного материала на I четверть 3класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Содержание комплекса зарядки | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Значение утренней гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасности на уроках физкультуры | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Повторение элементов строя 1 класса | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| Размыкание и смыкание приставным шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| Перестроение из одной в две шеренги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *С* | *С* |  |  |  |  |  |  |
| Повороты переступанием направо, налево | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| **Общеразвивающие упражнения**  Беговые | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжковые |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *З* | *С* | *С* |
| С большими резиновыми мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| Типа зарядки |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *З* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика (упражнения)**  Высокий старт | *Р* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х 10 м |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  | *Р* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* | *22* | *23* | *24* | *25* | *26* | *27* |
| Метание мяча на дальность с места |  |  |  |  | *Р* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель с 6 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м | *2* | *2* | *2* | *3* | *3* | *3* | *4* | *4* | *4* | *5* | *5* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол**  Передача мяча в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча в ходьбе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Р* | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**  Круговая эстафета | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Салки» в различных вариантах |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Белые медведи» |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Воробьи – вороны» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с ведением баскетбольных мячей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |
| Эстафеты с набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| **КДП**  Бег 30 м с высокого старта |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места | *З* | *С* | *С* | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3 x10 м |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление пяти препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *У* |  |  |  |

**Планирование учебного материала на II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | **12** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 |
| Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Влияние физических упражнений на осанку | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасности на уроках гимнастики | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Передвижение противоходом, змейкой | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Построение в две шеренги |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Расчет на первый- второй |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из одной в две шеренги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Общеразвивающие упражнения**  Комплекс упражнений утренней гимнастики | **Р** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с гимнастическими палками |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с набивным мячом 1 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Лазание и перелезание**  По наклонной скамейке на коленях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |
| По наклонной скамейке подтягиваясь руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |
| По гимнастической стенке влево и вправо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Перелезание через бревно,коня  (80-100 м ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |
| Лазание по канату (техника, метры) |  | С |  | С |  | С |  | С |  | С |  | С |  | С |  | С |  | С |  | У |  |
| **Равновесие**  Ходьба по бревну (до 100 см) | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| Повороты на носках и одной ноге | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| Приседания и переход в упор присев | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| Переход в упор на колено | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| Седы сбоку, верхом |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| **Акробатика**  Повторение кувырка в сторону | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение стойки на лопатках согнув ноги | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекаты в группировке вперед и назад | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-3 кувырка вперед слитно |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на лопатках прогнувшись |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине мост |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |
| **Танцевальные упражнения**  Шаги галопа в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Шаги польки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Игры**  С использованием обручей для пролезания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С преодолением вертикального препятствия до 50 см |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| С набивными мячами 1- 2 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| С элементами акробатики (без разбега) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **КДП**  Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |
| Челночный бег 3х10 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |
| Наклоны вперед сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |
| Преодоление пяти препятствий в зале |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на III четверть.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Дыхание при ходьбе на лыжах | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения на уроках лыжной подготовки | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка**  Повороты на месте вокруг носков лыж | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение ступающим шагом | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение скользящим шагом без палок |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуск со склона в низкой стойке |  |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем на склон наискось |  |  |  | С | С | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| Подъем на склон лесенкой |  |  |  |  |  | с | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение плугом |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 2 км | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | 1  5 | **1**  **5** | **1**  **5** | **1**  **5** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки на 1 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игры**  Эстафеты с этапом до 100 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Вызов номеров» |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Пройди в ворота» |  |  |  | + | + | **+** | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика**  Преодоление пяти препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **З** | **С** | **С** | **С** | **У** |  |
| **Подвижные игры**  «День и ночь» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| «Охотники и утки» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| «Совушка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |
| «Заяц без логова» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **Учебные нормы**  Передвижение скользящим шагом без палок |  | **п** | **о** |  | **т** | **е** | **х** | н | и | к | е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуск со склона в низкой стойке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем на склон наискось |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем на склон лесенкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение плугом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки на 1 км |  | д | **е** | в | **о** | **ч** | **к** | **и** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **м** | **а** | **л** | **ь** | **ч** | **и** | **к** | **и** |  |  |  |

**Планирование учебного материала на IY четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный матерал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Правила безопасности при беге, прыжках и метании | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание при ходьбе и беге | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения при купании в реке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **Строй**  Строевые упражнения, пройденные в 1-3 четвертях | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ**  Комплекс упражнений типа зарядки | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с малыми мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с набивными мячами 1 кг |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ходьба и бег**  Ходьба и бег с преодолением препятствий | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт- положение старта |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с переменной скоростью до 200 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| Медленный бег до 3 мин | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м без учета времени |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| **Прыжки**  В высоту с разбега (прямого) согнув ноги |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В длину в щаге с приземлением на обе ноги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Многоскоки – 8 прыжков с ноги на ногу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |
| В длину с места – совершенствование навыка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **с** |  |
| В длину с разбега 7-9 шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |
| **Метание**  С места в цель на расстояние 6 м |  |  | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С места на дальность(мяч 150 г) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Элементы волейбола**  Передачи от груди двумя руками |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение на месте и в движении шагом |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**  «Салки» (различные варианты) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «День и ночь», «Воробьи – вороны» |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Охотники и утки» |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с предметами | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Линейные эстафеты с этапом до 30м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **КДП**  Бег 30 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** |  |  |
| Челночный бег 3x10 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |
| Преодоление пяти препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на I четверть 4класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Содержание комплекса зарядки | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасности на уроках легкой атлетики | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй**  Рапорт учителю |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты кругом на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| Команды «Становись», «Равняйсь» и др. | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| **Общеразвивающие упражнения**  Упражнения в движении шагом | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжковые (поточно) |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салки (различные варианты) |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Типа зарядки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |
| С набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика (упражнения)**  Высокий старт (техника) | *р* | *з* | *з* | *с* | *с* | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта |  |  |  |  |  |  | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  | *р* | *з* | *з* | *с* | *с* | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150 г с места |  |  |  | *р* | *з* | *з* | *с* | *с* | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м без учета времени | *2* | *2* | *4* | *4* | *6* | *6* | *8* | *8* | *9* | *9* | *10* | *10* | *11* | *11* | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* | *22* | *23* | *24* | *25* | *26* | *27* | *28* |
| **Баскетбол**  Ловля мяча двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *р* | *з* | *с* | *с* | *с* |  |  |  |  |  |  |
| Передачи от груди, снизу, сверху |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *р* | *з* | *с* | *с* | *с* | *у* |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *р* | *з* | *с* | *с* | *с* | *у* |  |  |
| **Подвижные игры**  Линейные эстафеты с этапом до 30 м | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты типа «Веселых стартов» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Круговые эстафеты |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Перестрелка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| **КДП**  Бег 30 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3 x10 м |  |  |  |  | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед сидя на полу |  |  |  |  |  |  | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  | *у* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление пяти препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *у* |  |  |  |

**Планирование учебного материала на II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | **12** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 |
| Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  **Основные правила закаливания** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасности на уроках гимнастики | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Совершенствование поворотов на месте | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Построение из одной шеренги в три |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по три |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Общеразвивающие упражнения**  Комплекс упражнений утренней гимнастики | **р** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с гимнастическими палками |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с набивными мячами 1-2 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **Лазание и перелезание**  По канату в три приема |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастическая полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **Прыжки**  С различными поворотами | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| С гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Опорный на стопку матов |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Опорный на козла, коня |  |  |  |  |  |  |  |  | р | з | с | с | у |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок на колени и соскок махом рук |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | з | с | с | у |  |  |  |  |
| **Равновесие**  Ходьба по бревну с выпадами |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на носках прямо, боком, спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты на носках на 90 и 180\* |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Акробатика**  Кувырки вперед | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад в группировке | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекатом назад стойка на лопатках |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мост с помощью и самостоятельно |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Висы и упоры**  Завесом двумя ногами |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На согнутых руках |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Согнув ноги на низкой перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вис прогнувшись на гимнастической стенке |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |
| **Игры**  Эстафеты с гимнастическими скакалками | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Эстафеты с гимнастическими обручами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Эстафеты с набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| Эстафеты с элементами акробатики |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КДП**  Челночный бег 3х10 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| Наклоны вперед сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Преодоление пяти препятствий в зале |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |

**Планирование учебного материала на III четверть.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения на уроках лыжной подготовки | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка**  Попеременный двухшажный ход с палками |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход с палками |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуск со склона в средней стойке | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление ворот при спуске | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| Поворот переступанием в движении |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем на склон полуелочкой |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение плугом | **с** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение в медленном темпе (до 2,5 км) | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2**  **5** | **2**  **5** | **2**  **5** | **2**  **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение дистанции 1 км на скорость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игры на лыжах**  «Кто дальше» |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Не задень!» |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафета с этапом до 50 м (без палок) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол**  Ведение мяча в движении бегом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи мяча от груди на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра «Мяч ловцу» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо снизу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Эстафеты**  Эстафета баскетболистов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| С набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| С эстафетной палочкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С ведением, передачей и ловлей мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| **Учебные нормы**  Попеременный двухшажный ход |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление ворот при спуске |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **п** | **о** |  | **т** | **е** | **х** | **н** | **и** | **к** | **е** |  | **и** | **с** | **п** | **о** | **л** | **н** | **е** | **н** | **и** | **я** |
| Поворот переступанием в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение плугом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем полуелочкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки на 1 км (мин,с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на IY четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный матерал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний**  Виды и правила закаливания организма | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Двигательный режим в период летних каникул |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Правила поведения при купании в реке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **Строй**  Рапорт учителю | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Повороты кругом на месте | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ**  Комплекс упражнений типа зарядки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с малыми мячами 1 -2 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| В движении по кругу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Легкая атлетика**  Прыжок в высоту с бокового разбега | **р** | **з** | **с** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |  |  |
| Челночный бег 3х10 м | **с** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину в шаге с 3-5 шагов разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **с** | **у** |  |
| Метание мяча с 3 шагов на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **с** | **у** |
| Бег 60 м с высокого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| Бег в умеренном темпе до 3 мин | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  |  |  | **к** |
| **Баскетбол**  Ведение мяча в быстром темпе |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача двумя руками от груди |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **д** |
| Передача мяча после отскока от пола |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча в тройках с перемещением |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **п** |
| Броски в кольцо снизу с 3 м |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игры**  Командные эстафеты в зале | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Борьба за мяч» |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Удочка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафета баскетболиста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| С передачей эстафетной палочки ( с этапом до 30м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **КДП**  Бег 30 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** |  |  |  |
| Челночный бег 3x10 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление пяти препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |