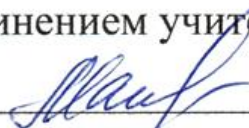


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение - лицей  
г. Владикавказа**

РАССМОТРЕНО

методическим  
объединением учителей

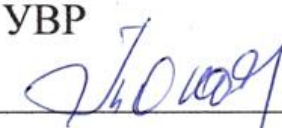


Макеева Д.Ф.

Приказ №1 от «30» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Токаева Л.М.

Приказ №1 от «31» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Бирагова Л.Л.

Приказ №60 от «31» 08 23 г.

**Рабочая программа по физической культуре**

**для 3 класса**

**на 2023 – 2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, на основе Примерной программы начального общего образования по предмету « Физическая культура» М.: Просвещение, 2009 Министерства Образования и науки РФ, и используется для обучения учащихся МБОУ лицей по программе четырехлетней начальной школы.

Основанием для разработки данной рабочей программы послужила авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность Занятия физической культурой в начальной школе направлено на достижение цели: формировании у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура», решаются следующие **задачи** :

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- расширение кругозора учащихся в области танцевального искусства.

## II. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Согласно учебной программе обучающиеся по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, основ танцевального искусства, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, историей танца, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Данная Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

-расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-обогащение мировосприятия ребенка, формирование творческой, активной, коммуникабельной, физически развитой и эстетически образованной личности.

### **III. Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

В обязательной части учебного плана МБОУ-лицей в 2023 -2024 учебном году на ф-ры в 3 классе отводится 3 часов в неделю, всего 170 часов.

### **IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.**

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим;
- умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение

и принимать решения с учётом позиций всех участников;

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формируются знания о природе, знания о человеке, знания об обществе. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

## **V. Результаты освоения учебного предмета, курса**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### **Регулятивные УУД:**

- определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.
- принимать учебную задачу;
- объективно оценивать свои умения;
- соблюдать требования техники безопасности.

### **Познавательные УУД:**

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *иметь представление об истории Олимпийских игр;*

### **Коммуникативные УУД:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

## VI.

### Содержание учебного предмета, курса.

#### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба и плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### *Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

### **3 класс**

#### **Содержание:**

**Лёгкая атлетика.** Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места -учёт. Бег с ускорением.

Подтягивания. Бег 1000м.Бег 60 м.Бег 500 м. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Упражнения с мячом. Строевые упражнения. Подвижные игры с мячом. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

**Гимнастика.** Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувы, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

#### **VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

| №<br>п/п | Наименование                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Книгопечатная продукция (библиотечный фонд)</b>                        |
| 1        | Примерная программа начального общего образования по предмету «Физическая |

|   |                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | культура» Просвещение, 2010 Министерства Образования и науки РФ                                                                                                               |
| 1 | «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2008 г. предназначенная для муниципального образовательного учреждения. |
| 1 | Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010.                            |
| 1 | 1. Барышни Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] /Т.Барышникова. -М.: Рольф, 2000                                                                                        |
|   | <b>Учебники</b>                                                                                                                                                               |
| 1 | А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г                                                                            |
| 1 | В.И. Лях «Мой друг – физкультура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы школы - Москва «Просвещение»2007.                                                         |
| 1 | Контроль Контрольно-измерительные материалы «Физическая культура» 1-4 классы- Москва « Вако» 2011 г. (состав.) Верхлин В.Н., Воронцов К.А.                                    |
|   | <b>Методические пособия</b>                                                                                                                                                   |
| 1 | Настольная книга учителя физической культуры: справочно – методичекая пособие. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ.» 2003г.                                                |
| 1 | Начальная школа .Физкультура в 1 классе. Поурочные планы. И.Э.Ахмерова. Волгоград; Учитель-2004г.                                                                             |
| 1 | Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы: Методические рекомендации. - 2-е изд. Ковалько В.И. Издательство: Вако.2011г                                                 |

Физкультура в начальной школе: Методическое пособие. Болонов Геннадий.  
Издательство: Сфера.2005г.

### Практическая часть программы (контроль)

| Контрольные упражнения                           | Уровень                |                         |                         |                        |                         |                         | Четверть |
|--------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------|
|                                                  | высокий                | средний                 | низкий                  | высокий                | средний                 | низкий                  |          |
|                                                  | мальчики               |                         |                         | девочки                |                         |                         |          |
| Подтягивания из виса лёжа согнувшись, кол-во раз | 8-10                   | 5-7                     | 2-3                     | 8-12                   | 5-6                     | 3-4                     | 2 четв   |
| Прыжок в длину с места, см                       | 128-142                | 119-127                 | 90-100                  | 118-135                | 108-117                 | 80-95                   | 4 чет    |
| Наклон вперёд, не сгибая ноги в коленях          | Коснуться лбом коленей | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом коленей | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | 2 четв   |
| Бег на 30 м с высоко старта                      | 5.8-6.0с               | 6.1-6.7                 | 6.8-7.0                 | 6.0-6.2                | 6.3-6.7                 | 6.8-7.0                 | 4 чет    |
| Бег на 500                                       | Без учёта времени      |                         |                         |                        |                         |                         | 4 чет    |

|        |  |  |
|--------|--|--|
| метров |  |  |
|--------|--|--|

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/<br>п | Номер<br>урока             | Тема урока   | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Тип<br>урока | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                        | Требования к уровню<br>подготовки обучающихся                                               | Вид<br>контроля | Д/з         | Класс, дата<br>проведения |  |  |  |  |
|--------------|----------------------------|--------------|-------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|
|              |                            |              |                         |              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                             |                 |             |                           |  |  |  |  |
| 1            | Легкая атлетика (11 часов) |              |                         |              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                             |                 |             |                           |  |  |  |  |
|              | 1-5                        | Ходьба и бег | 5                       | Вводный      | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий         | Ком-плекс 1 |                           |  |  |  |  |
|              |                            |              |                         | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения                                                    | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий         | Ком-плекс 1 |                           |  |  |  |  |
|              |                            |              |                         | Комплекс-ный |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                             |                 |             |                           |  |  |  |  |
|              |                            |              |                         | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения                                                    | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий         | Ком-плекс 1 |                           |  |  |  |  |

|      |         |   |             |                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                             |                                   |            |  |  |  |  |
|------|---------|---|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|--|--|--|--|
|      |         |   |             | Учетный                                                                                                            | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Фронтальный, индивидуальный зачет | Комплекс 1 |  |  |  |  |
| 6-8  | Прыжки  | 3 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».                       | Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье                                                             | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега           | Текущий                           | Комплекс 1 |  |  |  |  |
|      |         |   | Комплексный |                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                             |                                   |            |  |  |  |  |
|      |         |   | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».                              | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках                                                 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега           | Зачет, тестирование               | Комплекс 1 |  |  |  |  |
| 9-11 | Метание | 3 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях                                                      | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель        | Текущий                           | Комплекс 1 |  |  |  |  |
|      |         |   | Комплексный |                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                             |                                   |            |  |  |  |  |
|      |         |   | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение                                                                 | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель        | Зачет, тестирование               | Комплекс 1 |  |  |  |  |

[illegible]

|  |  |  |  |              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                              |         |             |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).                                                                                                               | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений                                                                                                  |                                                                              |         |             |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).<br>Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.                                                                 | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба).<br>Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы                           | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный |                                                                                                                                                                                                      |                                                                              |         |             |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный |                                                                                                                                                                                                      |                                                                              |         |             |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба).<br>Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.<br>Выполнение основных движений с различной скоростью | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |

|   |                       |                                        |   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                      |            |  |  |  |  |
|---|-----------------------|----------------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--|--|--|--|
|   |                       |                                        |   | Учетный                   | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц                                                                                                                                                                          | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу             | Сдача норм без учета времени, выполнение бега и ходьбы без остановок | Комплекс 1 |  |  |  |  |
| 3 | Гимнастика (18 часов) |                                        |   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                      |            |  |  |  |  |
|   | 26-31                 | Акробатика.<br><br>Строевые упражнения | 6 | Изучение нового материала | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                                                              | Комплекс 2 |  |  |  |  |
|   |                       |                                        |   | Комбинированный           | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и                                                                                                                                                               | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                                                              | Комплекс 2 |  |  |  |  |
|   |                       |                                        |   | Комбинированный           | группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей                                                                                                                      |                                                                                   |                                                                      |            |  |  |  |  |

|  |  |  |  |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                          |                                                |                    |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Комбини-<br>рованный          | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                                        | Ком-<br>плекс<br>2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей         | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации |                                                |                    |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Учетный                       | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за                                                                                                                                                      | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Оценка<br>техники<br>выполне<br>ния<br>комбина | Ком-<br>плекс<br>2 |  |  |  |  |

|       |                           |   |              |                                                                                                                                                                                                               |                                                             |         |            |  |  |  |  |  |
|-------|---------------------------|---|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|--|--|
|       |                           |   |              | головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей                                                                  |                                                             | ции     |            |  |  |  |  |  |
| 32-37 | Висы. Строевые упражнения | 6 | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей                               | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |  |  |  |
|       |                           |   | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |              |                                                                                            |                                         |         |          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|----------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на | Уметь выполнять строевые команды, висы, | Текущий | Комплекс |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|----------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |                                                                          |             |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--|--|
|  |  |  | Комплекс-ный           | согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей                                                                                            | подтягивание в висе                                                |                                                                          | 2           |  |  |  |  |
|  |  |  | Совершенство-вание ЗУН | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий                                                                  | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | Учетный                | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Подтяги-вание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.<br><br>Отжиман-ие от скамейки: | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |

|  |              |                                                  |   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                                   |             |  |  |  |  |
|--|--------------|--------------------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|--|--|--|--|
|  |              |                                                  |   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                | «5» – 16;<br>«4» – 11;<br>«3» – 6 |             |  |  |  |  |
|  | <b>38-43</b> | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 6 | Изучение нового материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий                           | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |         |             |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Совершенство<br>ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей           | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей           |                                                                         |         |             |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комбинированный     | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей |                                                                         |         |             |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный        | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |

|   |                           |                |    |                        |                                                                                                          |                                                            |         |            |  |  |  |  |
|---|---------------------------|----------------|----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
| 4 | Подвижные игры (18 часов) |                |    |                        |                                                                                                          |                                                            |         |            |  |  |  |  |
|   | 44-61                     | Подвижные игры | 18 | Комплекс-ный           | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|   |                           |                |    | Совершенство-вание ЗУН |                                                                                                          |                                                            |         |            |  |  |  |  |
|   |                           |                |    | Совершенство-вание ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|   |                           |                |    | Комплекс-ный           |                                                                                                          |                                                            |         |            |  |  |  |  |
|   |                           |                |    | Совершенство-вание ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей            | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|   |                           |                |    | Комплекс-ный           | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей            | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|   |                           |                |    | Совершенство-вание     | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых                         | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс   |  |  |  |  |

|                     |                                                                                                 |                                                                   |         |                |  |  |  |  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|----------------|--|--|--|--|
| ЗУН                 | способностей                                                                                    |                                                                   |         | 3              |  |  |  |  |
| Совершенство<br>ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс<br>3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный        | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс<br>3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный        |                                                                                                 |                                                                   |         |                |  |  |  |  |
| Совершенство<br>ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс<br>3 |  |  |  |  |
| Совершенство<br>ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс<br>3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный        | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс<br>3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный        |                                                                                                 |                                                                   |         |                |  |  |  |  |
| Совершенство<br>ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс      |  |  |  |  |

|  |  |  |  |                               |                                                                                                 |                                                                   |         |                    |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | ЗУН                           | скоростно-силовых способностей                                                                  | прыжками, метаниями                                               |         | 3                  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |

|   |                                                      |                                               |    |                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |         |                    |  |  |  |  |
|---|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|--|--|--|--|
|   |                                                      |                                               |    | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                            | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями                                                                      | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
| 5 | <b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)</b> |                                               |    |                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |         |                    |  |  |  |  |
|   | <b>62-85</b>                                         | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | 24 | Комплекс-<br>ный              | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|   |                                                      |                                               |    | Совершен-<br>ствование        | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.                                                                                          | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,                                                                   | Текущий | Ком-<br>плекс      |  |  |  |  |

|  |  |  |  |                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |         |            |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | ЗУН                   | Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                                                                                                                                         | ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол                                                                      |         | 3          |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                                       | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный           | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |                               |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |         |                    |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-<br>ствование<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |         |                    |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Совершенство<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей                   | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-<br>плекс<br>3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство        | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками                                                                                                     | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,                                                                   | Текущий | Ком-<br>плекс      |  |  |  |  |

|  |  |  |  |                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |         |            |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | ЗУН                   | от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей                                                                                                                                     | ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол                                                                      |         | 3          |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей        | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей        | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный           | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |         |            |  |  |  |  |

|  |  |  |  |                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |         |            |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Комплекс-ный           | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство-вание ЗУН |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |         |            |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство-вание ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство-вание ЗУН |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |         |            |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенство-вание ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный           | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением                                                                                                                        | Уметь владеть мячом: держание, передачи на                                                                                       | Текущий | Комплекс   |  |  |  |  |

|   |                                       |                               |   |              |                                                                                                                                                        |                                                                                       |         |            |  |  |  |  |
|---|---------------------------------------|-------------------------------|---|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
|   |                                       |                               |   | Комплекс-ный | направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                       | расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |         | 3          |  |  |  |  |
| 6 | <b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b> |                               |   |              |                                                                                                                                                        |                                                                                       |         |            |  |  |  |  |
|   | 86-92                                 | Бег по пересеченной местности | 7 | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу                 | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |              |                                                                                                                                      |                                                                       |         |            |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости     | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости     | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |

|   |                            |              |   |              |                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                             |            |  |  |  |  |
|---|----------------------------|--------------|---|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|--|--|--|--|
|   |                            |              |   | Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости        | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу                       | Текущий                                     | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|   |                            |              |   | Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости       | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу                       | Текущий                                     | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|   |                            |              |   | Учетный      | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц                                                           | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу                       | Без учета времени; выполнение без остановки | Комплекс 4 |  |  |  |  |
| 7 | Легкая атлетика (10 часов) |              |   |              |                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                             |            |  |  |  |  |
|   | 93-96                      | Ходьба и бег | 4 | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий                                     | Комплекс 4 |  |  |  |  |

|  |         |         |   |              |                                                                                                                                                                      |                                                                                             |         |            |  |  |  |  |
|--|---------|---------|---|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
|  |         |         |   | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|  |         |         |   | Комплекс-ный |                                                                                                                                                                      |                                                                                             |         |            |  |  |  |  |
|  |         |         |   | Учетный      | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»                                                                                     | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|  | 97-99   | Прыжки  | 3 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств                                                 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега           | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|  |         |         |   | Комплекс-ный |                                                                                                                                                                      |                                                                                             |         |            |  |  |  |  |
|  |         |         |   | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств                                    | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега           | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|  | 100-102 | Метание | 3 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5                                                                              | Уметь правильно выполнять движения в метании различными                                     | Текущий | Комплекс   |  |  |  |  |

|  |  |  |  |              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                        |         |            |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  |              | м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                             | способами, метать на дальность и на заданное расстояние                                                                |         | 4          |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств                                                     | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплекс 4 |  |  |  |  |