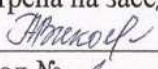
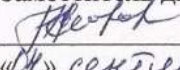
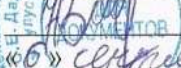


Рассмотрена на заседании МО  Протокол № <u>1</u> «3» <u>сентября</u> 2015г.	Согласована: Заместитель директора по УР  /Егорова Ж.А./ «4» <u>сентября</u> 2015г.	Утверждено: Директор МБОУ «КООШ имени С.Е.Дадаскинова»  Николаев В.П./ «6» <u>сентября</u> 2015г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДМЕТ: Физическая культура
«Планета знаний»
2 класс

Составитель:

Николаева Анна Петровна учитель
физической культуры МБОУ «КООШ»

2015-2016 учебный год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....3

2. Общая характеристика курса3

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.....5

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.....7

5. Содержание курса8

6. Учебно-тематическое планирование.....12

7. Календарно-тематическое планирование.....14

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

-Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы, УМК «Планета знаний» в 2 ч. Ч. 1. – 2-е изд., доработанное . – АСТ-Астрель Москва 2011. – 576 с. – (Новый стандарт начального образования), рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации;

-Авторская программа курса «Физической культуре» 1-4 классы Т.С.Лисицкая Сборник «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1 – 4 классы. УМК «Планета знаний» Издание 2-е, дораб. – М: АСТ: Астрель; Москва: 2011.)

-Учебный план образовательного учреждения на 2015-2016 учебный год.

Количество учебных недель-34, количество часов в год- 102, количество часов в неделю – 3.

Развернутое тематическое планирование составлено по учебнику, входящему в комплект учебников «Планета знаний» (под общей редакцией И. А. Петровой):

- Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. В 2 ч. — М.:АСТ, Астрель.

- Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова. Физическая культура. 2 класс. Рабочие тетради № 1, №2. — М.: АСТ, Астрель.

- Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова. Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

Программа ориентирована на достижение целей, определённых в Федеральном государственном стандарте начального образования.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

2. Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимыми для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Программа адресована обучающимся вторых классов.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачами и формирования у младшего школьника умения учиться.

Программа направлена на реализацию **цели** - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

Оздоровительная задача

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая 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. В содержании программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 2 класса выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за четыре года обучения составляет 102 часов. Из этого объёма в примерной программе выделяется 10% учебного времени, которое является резервным и используется создателями авторских учебных программ по своему усмотрению.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, с изменением физической нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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.

5. Содержание учебного предмета.

Двигательные умения, навыки и способности обучающихся на конец года.

Базовая часть.

1. Основы знаний о физической культуре.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела его положение в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- физические качества и их связь с физическим развитием;
- комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, приёмы измерения пульса, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

2. Подвижные игры.

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: «Школа мяча», « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему» и др.

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч», « Мяч в корзину» и др.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону; упражнения в висе стоя и лёжа.

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимн.стенке; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа упражнения на гимн. скамейке, бревне, коне.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно(высота до 60 см), коня, лазание по канату.

Упражнения в равновесии: стойка на двух, на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: 3 позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

4.Легкоатлетические упражнения.

Понятия: Короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, упражнений в прыжках.

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по размёткам.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 10 до 20 м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги, в высоту с 4 – 5 шагов разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку (до 8 прыжков). Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения в парах, преодоление естественных препятствий.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4 – 5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

5.Лыжная подготовка

Скользкий шаг с палками. Повороты на месте и в движении переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Вариативная часть.

6.Подвижные игры на основе баскетбола.

Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча из-за головы и от груди двумя руками, ведение по прямой, бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

Количество часов:

Всего 105 часов; в неделю 3 часа

Плановых контрольных уроков 6ч. , зачётов , тестов - 12 ч.

Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», автор В.И.Лях, Москва «Просвещение» - 2008г., 5 издание.

Дополнительная литература:

Поурочные планы «Физкультура -2 класс» - М.В.Видякин, издательство «Учитель» - Волгоград.

«Физическая культура» - программа для средних общеобразовательных учреждений, издательство «Магариф» - 2005 г.

«Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха и др. 1 – 11 классы» - М.И.Васильева и др., Волгоград, издательство «Учитель» - 2010 г.

6. Учебно-тематическое планирование

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
Раздел 1.	Легкая атлетика	7
	Подвижные игры	10
	Подвижные игры на основе баскетбола	10
	Легкая атлетика	4
	Гимнастика с элементами акробатики	7
	Подвижные игры на основе баскетбола	4
	Лыжная подготовка.	17
	Подвижные игры на основе баскетбола	13
	Подвижные игры	8
	Гимнастика с элементами акробатики	10
	Легкая атлетика	12
Итого		102

7. Планируемые результаты изучения учебного предмета

К концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;

Планируемые результаты. 2 класс

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

8. Календарно – тематическое планирование

2 класс - 102 часа (3 часа в неделю)

№	Раздел програм	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контр	Планируемые результаты освоения материала	Дом. задани	Дата проведения	
									План	Фак т
1	Лёгкая атлетика	Ходьба и бег.	1 ч.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 10 до 20 м.Комплекс ОРУ № 1 (в движении по кругу). Инструктаж по ТБ. Подв. игра «Пятнашки».		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, знать правила по ТБ на уроках физич. культуры.	Компл екс ОРУ №1.	02.09	
2 -3		Ходьба и бег.	2 ч.	Совер- шенство- вание и углублен ие знаний, умений	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 10 до 20 м.Комплекс ОРУ № 1 (в движении по кругу). Бег 30 м.	Тест – бег 30 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макси- мальной скоростью 30м Понятие <i>короткая дистанция.</i>	Компл екс ОРУ №1.	04.09 07.09	
4		Прыжки.	1 ч.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №1. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. «Челночный бег» 3*10 м.		Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Компл екс ОРУ №1.	09.09	
5		Прыжки.	1 ч.	Совер- шенство- вание и углублен ие знаний,	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы, бег. Комплекс ОРУ №1. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	Тест - прыж ок в длину с места.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Компл екс ОРУ №1.	11.09	

				умений	«Челночный бег» 3*10 м.					
6		Метание.	1 ч.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 4 - 5 м. Эстафеты с мячом. Наклоны к ногам из положения сидя.	Тест - наклоны вперёд к ногам из положения сидя.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места, из различных положений. Название метательных снарядов.	Компл экс ОРУ №1.	14.09	
7		Метание.	1 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 4 - 5 м. Эстафеты с мячом.		Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места, из различных положений.	Компл экс ОРУ №1.	16.09	
8-9	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, прыжками	2 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Подв. игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты с мячом. «Челночный бег» 3*10 м.	Тест - «Челночный бег» 3*10 м.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, с мячом. Понятие бег на скорость.	Компл экс ОРУ №1.	18.09 21.09	
10 11		Подвижные игры с бегом, прыжками метанием.	2 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Подв. игры «Салки с мячом», «Совушка», «Зайцы в огороде». 6-минутный бег.	Тест - бег 6 минут	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Понятие: бег на выносливость.	Компл экс ОРУ №1.	23.09 25.09	
12	Гимнаст	Акробати	1 ч.	Изучение	Построение. Размыкание и		Уметь выполнять	Компл		

	ика с эле- ментами акробат ики.	ка. Строевые упражнен ия.		нового материа ла.	смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Инструктаж по ТБ		строевые команды, акробатические элементы.	екс ОРУ №1.	28.09	
13		Акробати ка. Строевые упражнен ия.	1 ч.	Совер- шенство- вание и углублен ие знаний, умений.	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Подв. игра «Улочка»		Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации. Знать название гимнастических снарядов.	Компл екс ОРУ №1.	30.09	
14		Висы. Строевые упражнен ия.	1 ч.	Изучение нового материа ла.	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Выполнение команды: «На два (четыре) шага разомкнись!» . Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнаст.стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на перекладине. Подв. игра «Змейка»	Тест подтяг ивани е на перек ладин е.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Компл екс ОРУ №1.	02.10	
15		Висы. Строевые	1 ч.	Изучение нового	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами.	Тест подтяг	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Компл екс		

		упражнений.		материала.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Выполнение команды: «На два (четыре) шага разомкнись!» . Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнаст.стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на перекладине. Подв. игра «Змейка»	ивание е на перек ладин е.		ОРУ №1.	05.10	
16		Опорный прыжок. Лазание.	1 ч.	Изучение нового материала.	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнаст.стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подв. игра «Змейка».		Уметь лазать по гимна.стенке, скамейке.	Компл екс ОРУ №1.	07.10	
17		Опорный прыжок. Лазание.	1 ч.	Изучение нового материала.	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнаст.стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой		Уметь лазать по гимна.стенке, скамейке.	Компл екс ОРУ №1.	09.10	

					ног. Подв. игра «Змейка».					
18	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча.	1 ч.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ № 2 (стоя по кругу). Игра «Попади в обруч».		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №2.	12.10	
19		Ловля и передача мяча.	1 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ №2. Игра «Попади в обруч».		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №2.	14.10	
20		Ловля и передача мяча.	1 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ №2. Игра «Попади в обруч».		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №2.	16.10	
21		Ловля и передача мяча.	1 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ №2. Игра «Передал - садись».		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №2.	19.10	
22 24	Подвижные игры.	Подвижные игры с мячом, скакалкой	3 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подв. игры «Салки с мячом», «Удочка», «Два Мороза».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, прыгать через скакалку.	Комплекс ОРУ №2.	21,10 23,10 26,10	

25 27		Подвижные игры. Эстафеты.	3 ч.	Совершенство- вание и углублен ие знаний, умений.	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подв. игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, прыгать через скакалку.	Компл екс ОРУ №2.	28,10 30,10 09,11	
28 - 29	Лёгкая атлетика	Прыжки.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ №2. Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в высоту с разбега. Подв. игра «Бой петухов».		Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Компл екс ОРУ №2.	11,11 13,11	
30 31		Метание	2 ч.	Совершенство- вание и углублен ие знаний, умений.	Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ №2. Метание малого мяча в вертикальную(2*2) и горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м. Обруч. Подв. игра «Охотники и утки».		Уметь правильно выполнять основные движения в метании: метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	Компл екс ОРУ №2.	16,11 18,11	
32	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика. Строевые упражнения.	1 ч.	Совершенство- вание и углублен ие знаний, умений.	Построение, перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ №3 (с предметами). Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на		Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать название гимнастич. элементов.	Компл екс ОРУ №3.	20,11	

					ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Подв. игра «День и ночь».					
33		Акробатика. Строевые упражнения.	1 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ №3 (с предметами). Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Подв. игра «День и ночь».		Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать название гимнастич. элементов.	Комплекс ОРУ №3.	23,11	
34		Висы. Танцевальные упражнения.	1 ч.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №3. Танцевальные шаги: переменный, польки. 3 позиция ног. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнаст.стенке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.		Уметь выполнять висы, подтягивания в висе. Уметь выполнять танцевальные упражнения.	Комплекс ОРУ №3.	25,11	
35		Висы. Танцевальные упражнения.	1 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №3. Танцевальные шаги: переменный, польки. 3 позиция ног. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнаст.стенке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Подв. игра «Класс, смирно!»		Уметь выполнять висы, подтягивания в висе. Уметь выполнять танцевальные упражнения.	Комплекс ОРУ №3.	27,11	
36 38		Опорный прыжок.	3 ч.	Совершенствование	Построение, перестроение. Сочетание различных видов		Уметь лазать по наклонной скамейке, по	Комплекс	30,11	

		Лазание.		вание и углубление знаний, умений.	ходьбы, бега. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Комплекс ОРУ №3. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Подв. игра «К своим флажкам!»		канату.	ОРУ №3.	02,12 04,12	
39	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ведение мяча на месте.	1 ч.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Комплекс ОРУ №3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подв. игра «Мяч соседу».		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №3.	07,12	
40 42		Ведение мяча на месте.	3 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Комплекс ОРУ №3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подв. игра «Передача мяча в колоннах» (эстафета).		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №3.	09,12 11,12 14,12	
43	Лыжная подготовка.	Скользкий и ступающий шаг с палками	1 ч.	Изучение нового материала.	Построение. Подборка лыж, палок. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Комплекс ОРУ №4 (на лыжах). Ступающий и скользящий шаг с палками.		Уметь подбирать лыжи и палки. Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом. <i>Знать требования к одежде и обуви во время занятий, ТБ.</i>	Кататься на лыжах.	16,12	

44 46		Скольз- ящий и ступаю- щий шаг с палка- ми	3 ч.	Совер- шенство- вание и углублен- ие знаний, умений.	Построение. ОРУ №4. Движение ступающим шагом. Движение скользящим шагом. Повороты переступанием. Игра «Кто быстрее?»		Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом. Знать требования к температурному режиму.	Катать- ся на лыжах.	18,12 21,12 23,12	
47 48		Передви- жение на лыжах с поворота- ми. Стойка лыжника при спуске.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Повороты переступанием «солнышко». Стойка лыжника при спуске. Движение по лыжне с горкой. Подв. игра «Нарисуй «солнышко»		Уметь выполнять повороты переступанием, двигаться в колонне по одному ступающим и скользящим шагом.	Катать- ся на лыжах.	25,12 11,01	
49		Передви- жение на лыжах с поворота- ми. Стойка лыжника при спуске	1 ч.	Совер- шенство- вание и углублен- ие знаний, умений.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Повороты переступанием «солнышко». Стойка лыжника при спуске. Движение по лыжне с горкой.		Уметь выполнять повороты переступанием, двигаться в колонне по одному ступающим и скользящим шагом. Запомнить стойку лыжника при спуске.	Катать- ся на лыжах.	13,01	

50 51		Спуски на лыжах. Подъём на склон.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом.		Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом.	Кататься на лыжах.	15,01 18,01	
52		Спуски на лыжах. Подъём на склон.	1 ч	Совершенствование углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше?»		Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом.	Кататься на лыжах.	20,01	
53 54		Подъёмы и спуски. Одновременный бесшажный ход.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуски. Подъёмы ступающим шагом. Одновременный бесшажный ход. Подв. игра «Не сбей палку».		Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом, одновременный бесшажный ход.	Кататься на лыжах.	22,01 25,01	
55		Подъёмы и спуски. Одновременный бесшажный ход.	1 ч.	Совершенствование углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуски . Подъёмы ступающим шагом. Одновременный бесшажный ход. Подв. игра «Не сбей палку».		Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом, одновременный бесшажный ход.	Кататься на лыжах.	27,01	
56 59		Скользящий шаг. Спуски и подъёмы.	4 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение по лыжне скользящим шагом до 1,5км. Спуски и подъёмы. Подв. игра «Кто дальше укатится?»		Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 1,5км.	Кататься на лыжах.	29,01 01,02 03,02 05,02	
60-	Подвиж	Ведение	2ч.	Совер-	Построение. Ходьба с заданием,		Уметь владеть мячом:	Компл		

61	ные игры на основе баскетбола.	мяча в баскетболе.		шенство-вание и углублен ие знаний, умений.	равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подв. игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.		держание, передача, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр.	екс ОРУ №5.	08,02 10,02	
62 64		Ведение мяча в баскетболе в движении.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в цель. Подв. игра «Мяч водящему».		Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр,	Компл екс ОРУ №5.	12,02 15,02 17,02	
65 67		Ведение мяча в баскетболе в движении.	3 ч.	Совер-шенство-вание и углублен ие знаний, умений.	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в цель. Подв. игра «Мяч водящему».		Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр.	Компл екс ОРУ №5.	19,02 22,02 24,02	
68 70		Бросок в кольцо в баскетболе.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Мяч в корзину». Обруч.		Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр.	Компл екс ОРУ №5.	26,02 29,02 02,03	

71 72		Бросок в кольцо в баскетболе	2ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Мяч в корзину». Обруч.		Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр.	Компл екс ОРУ №5.	04,03 07,03	
73 76	Подвижные игры.	Подвижные игры с мячом, скакалкой	4 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки».		Уметь играть в подвижные игры с мячом, прыжками, прыгать через скакалку.	Компл екс ОРУ №5.	09,03 11,03 14,03 16,03	
77 80		Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками	4 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Эстафеты с мячом. Подв. игры «Лисы и куры», «Точный расчёт», «Салки с мячом».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Компл екс ОРУ №5.	18,03 21,03 04,04 06,04	
81 83	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ведение мяча.	3 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ №5. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте, по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Передал - садись».		Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр	Компл екс ОРУ №5.	08,04 11,04 13,04	
84 85	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика. Строевые упражнения	2 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ №5. Кувырок вперёд, стойка на		Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Компл екс ОРУ №5.	15,04 18,04	

	ики				лопатках, согнув ноги. Перекат вперёд в упор присев. Подв. игра «Змейка».					
86 88		Строевые упражнения. Висы.	3ч.	Контроль ный урок.	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ №5. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимн.стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе. Подв. игра «Змейка».	Тест - подтяг ива- ние.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Компл екс ОРУ №5.	20,04 22,04 25,04	
89 91		Опорный прыжок. Лазание.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ №5. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и на одной ноге на бревне, перелезание через бревно. Ходьба по рейке гимн.скамейки и по бревну.		Уметь перелезать через бревно, ходить по рейке гимн.скамейки.	Компл екс ОРУ №5.	27,04 29,04 02,05	
92 93		Опорный прыжок. Лазание.	2 ч.	Контроль ный урок.	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ №5.	Тест - накло н вперёд к ногам из полож	Уметь перелезать через бревно, ходить по рейке гимн.скамейки.	Компл екс ОРУ №5.	04,05 06,05	

					набивные мячи. Стойка на двух и на одной ноге на бревне, перелезание через бревно. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя.	ения сидя.				
94 96	Лёгкая атлетика	Ходьба и бег.	3 ч.	Контроль ный урок.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №5. «Челночный бег» 3*10м. Бег 30 м. Игра «Пятнашки»	Тест - бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м.	Компл екс ОРУ № 5.	09,05 11,05	
97 98		Бег по пересечён ной местности	2 ч.	Контроль ный урок.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №5. 6-ти минутный бег. Подв. игра «К своим флажкам»	Тест - бег 6 минут	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе до 6 мин.	Компл екс ОРУ № 5.	13,05 16,05	
99 100		Прыжки.	2 ч.	Контроль ный урок.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. «Челночный бег» 3*10м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места.	Тест - «Челн очный бег 3*10м ».	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Бегать с максимальной скоростью 3*10 м.	Компл екс ОРУ № 5.	18,05 20,05	
101		Прыжки.	1 ч.	Контроль ный урок.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту. Прыжок с места. Подв. игра «Дедушка и детки».	Тест - прыж ок в длину с места.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Компл екс ОРУ № 5.	23,05	
102 103		Метание.	2 ч.	Обобщен ие и система тизация знаний.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную		Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Компл екс ОРУ № 5.	25,05 27,05	

					(2*2м) цель с расстояния 4 - 5м. Метание набивного мяча. Эстафеты.					
104 105		Метание.	2ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Метание набивного мяча Игры		Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Комплекс ОРУ № 5.	30,05	

