****

**Программа по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**1-4 класс**

**Оглавление**

Планируемые результаты освоения учебного предмета 3

Содержание учебного предмета 5

Тематическое планирование 8

# Планируемые результатыосвоения учебного предмета

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

*Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры иорганизовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

*Способы физкультурной деятельности*

Выпускник научится:

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*Физическое совершенствование*

Выпускник научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной

направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятийфизическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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 первыхсоревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее 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 иразвитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающихпроцедур, 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(наспортивных площадках и в спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений дляутренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.*Строевые действияв шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры;седы;упражнения в группировке;перекаты;стойка налопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1)мост из положения лежа на спине,опуститься висходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например,из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.Передвижениепо гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения:*с высоким подниманием бедра,прыжками и сускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;в длину ивысоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча(1кг)на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:*игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки,бег,метания и броски;упражнения на координацию,выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах,упражнения навыносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу;остановка мяча;ведение мяча;подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча;ведение мяча;броски мяча в корзину;подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча;подача мяча;прием и передача мяча;подвижные игры наматериале волейбола. Подвижные игры разных народов.

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах;ходьба с включением широкого шага,глубокихвыпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий;передвижение срезко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках,с предметами на голове,с заданной осанкой;видыстилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки иноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальнойскоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,чередующийсяс ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодолениепрепятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Тематическое планирование**

**1класс (99ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока. | Кол-во часов |
|  | Лёгкая атлетика. | 15 |
| **1.** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 2. | Техника челночного бега | 1 |
| 3. | Тестирование челночного бега З х 10 м | 1 |
| 4. | Возникновение физической культуры и спорта | 1 |
| 5. | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| 6. | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 7. | Олимпийские игры | 1 |
| 8. | Что такое физическая культура? | 1 |
| 9. | Темп и ритм | 1 |
| 10. | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
| 11. | Личная гигиена человека | 1 |
| 12. | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 13. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 14. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30c | 1 |
| 15. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики. | 36 |
| **16.** | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 |
| 17. | Тестирование виса на время | 1 |
| 18. | Стихотворное сопровождение на уроках | 1 |
| 19. | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | 1 |
| 20. | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
| 21. | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 22. | Индивидуальная работа с мячом | 1 |
| 23. | Школа укрощения мяча | 1 |
| 24. | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |
| 25. | Глаза закрывай — упражненье начинай | 1 |
| 26. | Подвижные игры | 1 |
| 27. | Школа укрощения мяча | 1 |
| 28. | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |
| 29. | Глаза закрывай — упражненье начинай | 1 |
| 30. | Подвижные игры | 1 |
| 31. | Перекаты | 1 |
| 32. | Разновидности перекатов | 1 |
| 33. | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |
| 34. | Кувырок вперед | 1 |
| 35. | Стойка на лопатках, «мост» | 1 |
| 36. | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование | 1 |
| 37. | Стойка на голове | 1 |
| 38. | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 39. | Перелезание на гимнастической стенке | 1 |
| 40. | Висы на перекладине | 1 |
| 41. | Круговая тренировка | 1 |
| 42. | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 43. | Прыжки в скакалку | 1 |
| 44. | Круговая тренировка | 1 |
| 45. | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 46. | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 47. | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 48. | Вращение обруча | 1 |
| 49. | Обруч — учимся им управлять | 1 |
| 50. | Круговая тренировка | 1 |
| 51. | Круговая тренировка | 1 |
|  | Лыжная подготовка | 13 |
| 52. | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. | 1 |
| 53. | Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 54. | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 55. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 56. | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 57. | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 58. | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |
| 59. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 60. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |
| 61. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 62. | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | 1 |
| 63. | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 64. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
|  | Лёгкая атлетика. | 22 |
| 65. | Лазанье по канату | 1 |
| 66. | Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |
| 67. | Прохождение полосы препятствий | 1 |
| 68. | Прохождение усложненной полосы препятствий | 1 |
| **69.** | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| 70. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 71. | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 72. | Прыжки в высоту | 1 |
| 73. | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 74. | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 75. | Ведение мяча | 1 |
| 76. | Ведение мяча в движении | 1 |
| 77. | Эстафеты с мячом | 1 |
| 78. | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 79. | Подвижные игры | 1 |
| 80. | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 81. | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 82. | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 83. | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 84. | Бросок набивного мяча от груди | 1 |
| 85. | Бросок набивного мяча снизу | 1 |
| 86. | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики. | 8 |
| **87.** | Тестирование виса на время | 1 |
| 88. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 89. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 90. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 |
| 91. | Тестирование подъема туловища за 30 с | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 92. | Техника метания на точность | 1 |
| 93. | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 94. | Подвижные игры для зала | 1 |
|  | Лёгкая атлетика | 5 |
| **95.** | Беговые упражнения | 1 |
| 96. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 97. | Тестирование челночного бега 3\*10м | 1 |
| 98. | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| 99. | Командная подвижная ифа «Хвостики | 1 |

**Тематическое планирование**

**2 класс (102 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов** | **Кол-во часов** |  |
|  | [**Раздел 1. Легкая атлетика 11 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Ходьба и бег. Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м.) Игра "Пятнашки" ОРУ Инструктаж по ТБ | 1ч. |  |
| Урок 2. | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 3. | Бег и ходьба. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место» ОРУ . Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 4. | * + [Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место» ОРУ . Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) | 1ч. |  |
| Урок 5. | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номеров» ОРУ . Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 6. | Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 7. | Прыжки. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 8. | Прыжки. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 9. | Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Защита укрепления». | 1ч. |  |
| Урок 10. | Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 11. | Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 2. Кроссовая подготовка 14 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1ч. |  |
| Урок 2. | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний" | 1ч. |  |
| Урок 3. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний" | 1ч. |  |
| Урок 4. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пятнашки" | 1ч. |  |
| Урок 5. | Бег по пересеченной местности.Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пустое место" | 1ч. |  |
| Урок 6. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пустое место" | 1ч. |  |
| Урок 7. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пуст» | 1ч. |  |
| Урок 8. | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Салки с выручкой" | 1ч. |  |
| Урок 9. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы бега (бег 60 м, ходьба 90 м) | 1ч. |  |
| Урок 10. | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Рыбаки и рыбки" | 1ч. |  |
| Урок 11. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы бега (бег 60 м, ходьба 90 м) | 1ч. |  |
| Урок 12. | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "День и ночь" | 1ч. |  |
| Урок 13. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы бега (бег 60 м, ходьба 90 м) | 1ч. |  |
| Урок 14. | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Команда быстроногих" | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 3. Гимнастика 18 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Акробатика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра "Запрещенное движение". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1ч. |  |
| Урок 2. | Акробатика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра "Запрещенное движение". Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Акробатика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра "Запрещенное движение". Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | 1ч. |  |
| Урок 4. | Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра "Фигура". Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 5. | Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра "Светофор". Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 6. | Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра "Светофор". Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 7. | Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 8. | Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 9. | Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 10. | Висы. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка» Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 11. | Висы. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния» Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 12. | Висы. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка» Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 13. | Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра "Иголочка и ниточка". Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 14. | Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 15. | Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 16. | Опорный прыжок, лазание. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Лиса и куры». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 17. | Опорный прыжок, лазание. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 18. | Опорный прыжок, лазание. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 4. Подвижные игры 18 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам»., «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 2. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 3. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки»., «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 4. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки»., «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 5. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Посади картошку»., «Гуси- лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 6. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Посади картошку», «Гуси- лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 7. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Попади в мяч»., «Прыжки по полоскам». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 8. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Прыжки по полоскам». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 9. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами»., «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 10. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 11. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Западня»., «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 12. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 13. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Птица в клетке»., «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 14. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 15. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки»., «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 16. | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Птица в клетке»., «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 17. | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры»., «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 18. | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей |  |  |
|  | [**Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола 24 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 2. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 4. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра: «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 5. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра: «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 6. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 7. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 8. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 9. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 10. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 11. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 12. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 13. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой . Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 14. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра: «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 15. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 16. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра: «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 17. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 18. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра: «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| * + Урок 19. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра: «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 20. | Ловля и передача мяча в движении., Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 21. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 22. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мяча по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| * + Урок 23. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 24. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину», "Школа мяча". Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 6. Кроссовая подготовка 7 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Равномерный бег ( 3 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Преодолением малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний" | 1ч. |  |
| Урок 2. | Равномерный бег ( 4 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Преодолением малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний" | 1ч. |  |
| Урок 3. | Равномерный бег ( 5-6 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Преодолением малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пятнашки". | 1ч. |  |
| Урок 4. | Равномерный бег ( 5-6 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Преодолением малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пятнашки" | 1ч. |  |
| Урок 5. | Равномерный бег ( 7-8 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Преодолением малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пятнашки" | 1ч. |  |
| Урок 6. | Равномерный бег ( 7-8 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Преодолением малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Два мороза" | 1ч. |  |
| Урок 7. | Равномерный бег ( 4 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-80м). Преодолением малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "ПВызов номеров" | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 7. Легкая атлетика 10 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 2. | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номера» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 4. | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра: «Вызов номера» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 5. | Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 6. | Прыжки. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 7. | Прыжки. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 8. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 9. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 10. | Метание малого мяча на дальность оскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |

**Тематическое планирование**

**3 класс (102 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов** | **Кол-во часов** |  |
|  | [**Раздел 1. Легкая атлетика 11 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | 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 | 1ч. |  |
| Урок 2. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. история возникновения | 1ч. |  |
| Урок 3. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра: «Команда быстроногих» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история возникновения | 1ч. |  |
| Урок 4. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | 1ч. |  |
| Урок 5. | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: «Эстафета», «старт», «финиш» | 1ч. |  |
| Урок 6. | 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. | 1ч. |  |
| Урок 7. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | 1ч. |  |
| Урок 8. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | 1ч. |  |
| Урок 9. | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | 1ч. |  |
| Урок 10. | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | 1ч. |  |
| Урок 11. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит» Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. |  |  |
|  | [**Раздел 2. Кроссовая подготовка 14 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м.) Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | 1ч. |  |
| Урок 2. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м.) Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м.) Игра "Волк во рву". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 4. | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м.) Игра "Волк во рву". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения. | 1ч. |  |
| Урок 5. | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м.) Игра "Два мороза". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения. | 1ч. |  |
| Урок 6. | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м.) Игра "Два мороза". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения. | 1ч. |  |
| Урок 7. | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м.) Игра "Рыбаки и рыбки". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения. | 1ч. |  |
| Урок 8. | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м.) Игра "Рыбаки и рыбки". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения. | 1ч. |  |
| Урок 9. | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м.) Игра "Перебежка с выручкой". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 1ч. |  |
| Урок 10. | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м.) Игры: "Перебежка с выручкой", "Шишки, желуди, орехи". Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | 1ч. |  |
| Урок 11. | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м.) Игры "Перебежка с выручкой", "Шишки, желуди, орехи". Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | 1ч. |  |
| Урок 12. | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м.) Игры: "Перебежка с выручкой", "Шишки, желуди, орехи". Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | 1ч. |  |
| Урок 13. | Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м.) Игры: "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | 1ч. |  |
| Урок 14. | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 3. Гимнастика 18 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Акробатика Строевые упражнения. 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. | 1ч. |  |
| Урок 2. | 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. | 1ч. |  |
| Урок 3. | 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. | 1ч. |  |
| Урок 4. | 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. | 1ч. |  |
| Урок 5. | 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: « Западня» Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 6. | 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 « Западня» Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 7. | Вис и строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 8. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 9. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Космонавты". Развитие силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 10. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Космонавты". Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 11. | 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. Подвижная игра " Отгадай, чей голосок". Развитие силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 12. | 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. Подвижная игра " Отгадай, чей голосок". Развитие силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 13. | Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра « Посадка картофеля» Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 14. | Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра « Не ошибись!» Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 15. | Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра « Не ошибись!» Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 16. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Резиночка» Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 17. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Резиночка» Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 18. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Аисты» Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 4. Подвижные игры 18 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | ОРУ. .Игры:«Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 2. | ОРУ. .Игры:«Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 3. | ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 4. | ОРУ. Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты с мячами. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 5. | ОРУ. Игры:«Наступление»., «Метко в цель».Эстафеты с мячами. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 6. | ОРУ. Игры:«Кто дальше бросит»., «Кто обгонит».Эстафеты с обручами. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 7. | ОРУ .Игры:«Кто дальше бросит»., «Кто обгонит».Эстафеты с обручами. Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 8. | ОРУ. Игры:«Вызов номеров»., «Защита укреплений».Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 9. | ОРУ. Игры:«Вызов номеров», «Защита укреплений».Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 10. | ОРУ. Игры:«Вызов номеров»., «Защита укреплений».Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 11. | ОРУ. Игры:«Кто дальше бросит»., «Вол во рву».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 12. | ОРУ. Игры:«Кто дальше бросит»., «Вол во рву».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 13. | ОРУ. Игры:«Пустое место»., «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 14. | ОРУ. Игры:«Пустое место»., «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 15. | ОРУ. Игры:«Кузнечики»., «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способносте | 1ч. |  |
| Урок 16. | ОРУ. Игры:«Кузнечики»., «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 17. | ОРУ. Игры:«Паравозики»., «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 18. | ОРУ. Игры:«Паравозики»., «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола 24 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | 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. | 1ч. |  |
| Урок 2. | 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 | 1ч. |  |
| Урок 3. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 4. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 5. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 6. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способносте | 1ч. |  |
| Урок 7. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. 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. | 1ч. |  |
| Урок 8. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. 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 | 1ч. |  |
| Урок 9. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. 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. | 1ч. |  |
| Урок 10. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», "Перестрелка. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 11. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра: «Обгони мяч», "Перестрелка. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 12. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра: «Обгони мяч», "Перестрелка. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 13. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 14. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 15. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 16. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра: «Школа мяча». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 17. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 18. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра: «Мяч ловцу». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| * + Урок 19. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 20. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 21. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 22. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| * + Урок 23. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра: «Мяч соседу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 24. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй,играй, мяч не давай» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
|  | **Раздел 6. Кроссовая подготовка. 7 ч** |  |  |
| Урок 1. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м.) Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | 1ч. |  |
| Урок 2. | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м.) Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м.) Игра "Волк во рву". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 4. | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м.) Игра "Волк во рву". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 5. | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м.) Игра "Перебежка с выручкой". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 6. | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м.) Игра "Перебежка с выручкой". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 7. | * + Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 7. Легкая атлетика. 10 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 2. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | 1ч. |  |
| Урок 4. | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | 1ч. |  |
| Урок 5. | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |
| Урок 6. | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра: «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |
| Урок 7. | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств | 1ч. |  |
| Урок 8. | Метание мяча. 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. | 1ч. |  |
| Урок 9. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |
| Урок 10. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед- вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски» Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |

**Тематическое планирование**

**4 класс (102 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов** | **Кол-во часов** |  |
|  | [**Раздел 1. Легкая атлетика 11 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. | 1ч. |  |
| Урок 2. | Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1ч. |  |
| Урок 4. | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра: «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1ч. |  |
| Урок 5. | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 6. | Прыжки. Прыжки в дину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |
| Урок 7. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 8. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 9. | Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 10. | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 11. | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 2. Кроссовая подготовка 14 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы бега (бег 80 м, ходьба 100 м). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Комплексные упражнения на развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 2. | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы бега (бег 80 м, ходьба 100 м). Игра "Заяц без логова". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы бега (бег 80 м, ходьба 100 м). Игра: "Заяц без логова". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 4. | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Игра "День и ночь". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 5. | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Игра: "День и ночь". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 6. | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Игра "Караси и щуки". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 7. | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Игра: "Караси и щуки". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 8. | Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра "На буксире". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 9. | Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра: "На буксире". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 10. | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра "Охотники и зайцы". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 11. | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра: "Охотники и зайцы". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 12. | Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра "Паравозики". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 13. | Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра "Наступление". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 14. | Кросс 1 км. по пересеченной местности. Игра «Наступление». | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 3. Гимнастика 18 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | 1ч. |  |
| Урок 2. | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра « Что изменилось» | 1ч. |  |
| Урок 3. | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра: « Что изменилось» | 1ч. |  |
| Урок 4. | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Точный поворот» | 1ч. |  |
| Урок 5. | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра « Точный поворот» | 1ч. |  |
| Урок 6. | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Быстро по местам» | 1ч. |  |
| Урок 7. | Висы. ОРУ с предметами. Вис за висом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1ч. |  |
| Урок 8. | Висы. ОРУ с предметами. Вис за висом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра: «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1ч. |  |
| Урок 9. | ОРУ с обручем. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | 1ч. |  |
| Урок 10. | ОРУ с обручем. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра: «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | 1ч. |  |
| Урок 11. | ОРУ с мячом. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | 1ч. |  |
| Урок 12. | ОРУ с обручем. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра: «Три движения». Развитие силовых качеств | 1ч. |  |
| Урок 13. | Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | 1ч. |  |
| Урок 14. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | 1ч. |  |
| Урок 15. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых качеств | 1ч. |  |
| Урок 16. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | 1ч. |  |
| Урок 17. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра: «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | 1ч. |  |
| Урок 18. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 4. Подвижные игры 15 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 2. | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 3. | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 4. | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 5. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета "Веревочка под ногами". Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 6. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета "Веревочка под ногами". Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 7. | ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц сторож, Жучка». Эстафета "Веревочка под ногами". Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 8. | ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц сторож, Жучка». Эстафета "Веревочка под ногами ". Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 9. | ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета "Веревочка под ногами". Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 10. | ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета "Веревочка под ногами". Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 11. | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», "Невод". Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 12. | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», "Невод". Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 13. | ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
| Урок 14. | ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно -силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 15. | ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростно -силовых способностей | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола 24 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 2. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 3. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 4. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 5. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 6. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 7. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 8. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 9. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 10. | ОРУ. Ловля и передача мяч двумя одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 11. | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу. Ведение мяча правой левой рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу»,«Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 12. | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу. Ведение мяча правой левой рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу»,«Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 13. | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 14. | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 15. | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 16. | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 17. | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 18. | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| * + Урок 19. | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 20. | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 21. | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра: «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
| Урок 22. | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| * + Урок 23. | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра: в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 24. | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 6. Кроссовая подготовка. 10 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м.) Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 2. | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м.) Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м.) Игра "Конники спортсмены". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 4. | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м.) Игра "Конники спортсмены". Развитие выносливости | 1ч. |  |
| Урок 5. | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м.) Игра "День и ночь". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 6. | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м.) Игра "На буксире". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 7. | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м.) Игра "На буксире". Развитие выносливости | 1ч. |  |
| Урок 8. | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м.) Игра "Через кочки и пенёчки". Развитие выносливости. | 1ч. |  |
| Урок 9. | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м.) Игра "Через кочки и пенёчки". Развитие выносливости | 1ч. |  |
| Урок 10. | Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». | 1ч. |  |
|  | [**Раздел 7. Легкая атлетика. 10 ч**](https://edu.admoblkaluga.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |  |  |
| Урок 1. | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 1ч. |  |
| Урок 2. | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 3. | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей | 1ч. |  |
| Урок 4. | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | 1ч. |  |
| Урок 5. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | 1ч. |  |
| Урок 6. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | 1ч. |  |
| Урок 7. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжкомолк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 8. | Урок 8. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжоек за прыжком» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 9. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси лебеди» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч. |  |
| Урок 10. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |