

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 108 им. В.Н. Татищева
города Екатеринбурга

Принята
Педагогическим советом
МАОУ Гимназия №108
Протокол № 1
от «28» августа 2020г.



Рабочая программа
на 2020-2021 учебный год

учебного предмета «Физическая культура»

уровень обучения: начальное общее образование

Составитель учитель физической культуры:

Ягупова Анна Германовна

Екатеринбург, 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений 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;
- 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; □ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная

деятельность Модуль I. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные

схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростносиловых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным душажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлами. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания

(начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гусилебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромя лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булав», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья:

передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочке, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема урока
1	Инструктаж по техники безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке.
2	Техника медленного бега. ОРУ. Подвижные игры.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Подвижная игра.
4	Бег 30 м. Подвижная игра «Третий, лишний».
5	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Подвижные игры. «Прыгающие воробышки».
6	Техника выполнения броска мяча из-за головы. Подвижные игры. «Лисы ,куры»
7	Перестроение в две шеренги .подвижная игра.
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Вороны и воробьи».
9	ОРУ . Метание малого мяча в цель с 3-4 метров.
10	Бег 400м. ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
11	Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Смена сторон».
12	Правила выполнения дыхательных упражнений. Подвижная игра «Рыбачек».
13	Медленный бег 400 метров. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Вороны и воробьи».
14	Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Невод».
15	Перестроение из двух шеренг в два круга.
16	Бег 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Невод».
17	Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».
18	Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»
19	Техника выполнения прыжка через вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
20	Техника челночного бега 3х10метров.
21	ОРУ с предметами.СБУ. Эстафеты с мячами.
22	ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Кузнечики».
23	ОРУ.СБУ . Бег 60м. Подвижная игра «Вороны и воробьи».
24	ОРУ.СБУ. Ловля мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.
25	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Построение в колонну по одному, в шеренгу.
26	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Основная стойка.
27	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.
28	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижная игра «Пройти бесшумно».
29	Ходьба и бег на носках вперёд и назад. Повороты направо, налево.
30	ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Космонавты».
31	Техника движения приставными шагами. Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «К своим флажкам».
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы (мячи).
33	Перекаты в группировке лёжа на спине. Подвижная игра « Совушка».

34	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Эстафета с преодолением препятствий.
35	Висы на гимнастической стенке и на перекладине. Подвижная игра «Не сходя с места».
36	Подтягивание по наклонной скамейке лёжа на животе. Подвижная игра «Фигуры».
37	Техника лазания по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра « Не ошибись!».
38	Лазание по гимнастической стенке и канату. Подвижная игра «К своим флажкам».
39	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».
40	Лазание по гимнастической стенке и канату. Подвижная игра «К своим флажкам».
41	Техника лазания по канату. Подвижная игра « Третий лишний».
42	Техника перелезания через гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Космонавты».
43	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра « Третий лишний».
44	ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры».
45	Техника выполнения стойки на одной ноге. Подвижная игра «Запрещенное движение».
46	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Пройти бесшумно» .
47	Техника выполнения перекатов в группировке. Игра «Три движения». Висы на гимнастической стенке. Перелезание через горку матов. Подвижная игра «Не сходя с места».
48	Инструктаж по Т.Б. Ходьба на коньках по снегу. Игра «Салки».
49	Основная посадка конькобежца. Игра « Догонялки».
50	Основа скольжения на двух ногах. Специальные упражнения конькобежца.
51	Скольжение попеременно правой, левой. Эстафеты.
52	Движение по прямой на технику. Игра «Салки».
53	Повороты, развороты в движении по прямой. Игра «Догонялки».
54	Специальные упражнения конькобежца.
55	Разучивание техники торможения «плугом». Игра «Салки».
56	Совершенствование техники торможения «плугом». Игра «Догонялки».
57	Прохождение дистанции до 300 метров.
58	Движение способом переступания по кругу. Эстафеты.
59	Разучивание поворотов способом переступания. Эстафеты.
60	Совершенствование поворотов способом переступания. Игра «Салки».
61	Совершенствование упражнений на координацию. Прохождение дистанции 60 метров. Игра «Догонялки».
62	Разучивание техники старта. Специальные упражнения конькобежца.
63	Разучивание стартового разгона. Игра « Догонялки».
64	Совершенствование стартового разгона. Эстафеты.
65	Совершенствование техники старта. Специальные упражнения конькобежца.
66	Разучивание техники бега по прямой. Торможение «Плугом».

67	Прохождение дистанции 500 метров. Закрепление пройденного игрой «Салки».
68	Разучивание встречной эстафеты. Закрепление пройденного игрой «Догонялки».
69	Совершенствование встречной эстафеты. Специальные упражнения конькобежца.
70	Закрепление пройденного игрой «Догонялки».
71	Разучивание техники и тактики эстафетного бега. Повороты , развороты.
72	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега.
73	Техника безопасности по правилам поведения при занятиях подвижными играми. Техника медленного бега до 3 минут.
74	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением скорости. Подвижная игра «Салки».
75	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Бег в заданном коридоре. Бег 30 м
76	Бег 400 метров. Броски мяча из разных положений. Подвижная игра «Точный расчет».
77	Техника метания малого мяча. Эстафеты.
78	Метание малого мяча в цель (2х2) с 7 метров. Подвижная игра «Попади в мяч».
79	Повторение метание малого мяча в цель.
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.
81	Техника прыжка в длину с места с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Перестрелка».
82	Совершенствование прыжка в длину с места.
83	Техника прыжка с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
84	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
85	Совершенствование прыжка в длину с разбега.
86	Техника прыжка в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание».
87	Бег на 500 метров. Эстафеты с мячами.
88	Бег с изменением направления. Метание на дальность. Подвижная игра «Точный расчёт».
89	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи, вороны».
90	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м.
91	Совершенствование бега на 30м с высокого старта
92	Чередование ходьбы и бега. Разучивание техники челночного бега 3х10 метров.
93	Разучивание техники челночного бега 3х10 метров.
94	Техника движения приставными шагами. Повторение.
95	Совершенствование техники старта. Повторение.
96	Метание малого мяча в цель. Повторение.
97	Техника прыжка в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Повторение.
98	Эстафеты с мячом. Повторение.
99	Бег в заданном коридоре. Повторение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Тема урока
1	Правила по технике безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Медленный бег 1 минута.
2	Основная стойка. Ходьба в колонне. Бег 2 минута. Бег 30 метров с высокого старта.
3	Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Тренировка в прыжках в длину с места.
4	Разучивание челночного бега 3х10 метров. Закрепление бега с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Салки».
5	Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3х10 метров.
6	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра. Строевых упражнений. Подвижная игра «Класс смирно».
7	Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Разучивание движения руками во время бега. Бег 3 минуты.
8	Оценивание челночного бега 3х10 метров. Совершенствование строевых упражнений.
9	Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному.
10	Оценивание в беге на 1000 метров.
11	Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча из-за головы.
12	Закрепление основных движений туловищем и метания мяча. Прыжки на одной и обеих ногах.
13	Разучивание метания мяча в вертикальную цель. Тренировка в подтягивании на перекладине.
14	Закрепление метания мяча. Разучивание поворотов переступанием. Ходьба и бег по кругу с ОРУ.
15	Передача набивного мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай – поймай».
16	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом и без мяча. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.
17	Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.
18	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча: «Точный расчет», «Метко в цель».
19	Передача набивного мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай – поймай».
20	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом и без мяча. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.
21	Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.
22	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча: «Точный расчет», «Метко в цель».
23	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Размыкание и смыкание приставными шагами.
24	Строевые упражнения. Виды ходьбы. Подвижная игра «К своим флажкам».
25	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Основная стойка.

26	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ.
27	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
28	Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине (зачёт).
29	Техника выполнения стойки на одной ноге на гимнастической скамейке.
30	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Упражнения на гибкость.
31	Повороты на месте. Построение в круг. Медленный бег до 4 минут.
32	Техника ходьбы. Беговые упражнения. Подвижная игра.
33	Ходьба и бег на носках вперёд и назад. Повороты направо, налево. Перекаты.
34	Техника лазания по канату. Эстафета с преодолением препятствий.
35	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
36	Ходьба по гимнастической скамейке. Техника выполнения наклона туловища у гимнастической стенки.
37	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
38	Лазание по горизонтальному канату. Висы на горизонтальном канате.
39	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.
40	Техника выполнения перекатов в группировке. Техника лазания по гимнастической стенке.
41	Техника движения приставными шагами. Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «К своим флажкам».
42	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ.
43	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач в упор присев. ОРУ.
44	Передвижение по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.
45	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.
46	Инструктаж по ТБ на коньках. Разучивание основной стойки конькобежца.
47	Комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на коньках.
48	Скольжение на правой, левой ноге после двух-трёх шагов.
49	Основа скольжения на двух ногах. Торможение с изменяющимися стойками на коньках.
50	Разучивание специальных упражнений конькобежца.
51	Разучивание переноса тяжести тела с конька на конёк.
52	Разучивание подбирания предметов во время скольжения в низкой стойке.
53	Разучивание передвижения на коньках в режиме умеренной интенсивности.
54	Передвижение на коньках с изменением скорости.
55	Движение по прямой на скорость. Повороты, развороты.
56	Разучивание техники торможения способом «Плугом».
57	Совершенствование техники торможения способом «Плугом».
58	Разучивание техники торможения способом буквой «Т».
59	Совершенствование техники торможения способом буквой «Т».

60	Разучивание поворотов способом переступанием.
61	Совершенствование поворотов способом переступанием.
62	Разучивание техники старта. Упражнения: ласточка, пистолетик. Разучивание техники бега по прямой.
63	Совершенствование техники старта. Игра «Ловишки».
64	Разучивание техники бега по прямой.
65	Совершенствование техники бега по прямой.
66	Закрепление пройденного игрой «Салки».
67	Разучивание встречной эстафеты. Прохождение дистанции 300 метров.
68	Совершенствование встречной эстафеты.
69	Прохождение дистанции 500 метров. Специальные упражнения конькобежца. Игра «Догонялки».
70	Разучивание техники и тактики эстафетного бега.
71	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега. Повороты по кругу.
72	Правила проведения соревнований по конькобежной подготовке. Игра «Салки».
73	Прохождение дистанции 500 метров. Закрепление пройденного игрой «Догонялки».
74	Прохождение дистанции 50 метров. Упражнения на координацию движений.
75	Прохождение дистанции 500 метров. Спортивные эстафеты, игры на льду.
76	Техника безопасности по правилам поведения при занятиях подвижными играми. ОРУ. Техника медленного бега до 3 минут.
77	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.
78	Учёт двигательной подготовки: челночный бег 3х10 метров, гибкость.
79	Бег в заданном коридоре. Бег 30 метров. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны».
80	Бег 500 метров. Метание набивного мяча из разных положений.
81	Бег с ускорением от 40 до 45 метров. Техника метания малого мяча.
82	Метание малого мяча в цель (2х2) с 10 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч».
83	Техника прыжка в длину с места с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Перестрелка».
84	Техника прыжка с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
85	Техника прыжка в высоту с 5-6 шагов разбега. Бег с препятствиями.
86	Бег на 600 метров. Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами.
87	Чередование ходьбы и бега. Метание на дальность. Челночный бег 3х10 метров.
88	Метание на дальность. Бег с изменением направления. Подвижная игра «Точный расчёт».
89	Учёт двигательной подготовки: гибкость, прыжки в длину с места, бег 30 метров.
90	Метание на дальность. Бег с изменением направления. Подвижная игра «Точный расчёт».
91	Учет двигательной подготовки: гибкость, прыжки в длину с места, бег 30 метров.

92	Техника прыжка в длину с места с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «День и ночь».
93	ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи, вороны».
94	Чередование ходьбы и бега. Метание на дальность. Челночный бег 3х10 метров.
95	Техника прыжка в длину с места с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «День и ночь».
96	ОРУ. Бег 600 м. Подвижная игра «Салки».
97	Ходьба и бег по кругу. Бег врассыпную. Подвижная игра «Смена сторон».
98	Броски в кольцо с места. Введение мяча. Подвижная игра «Снайперы».
99	Техника ловли и передачи мяча в парах на месте. Подвижная игра «Вызов номеров».
100	Техника прыжка в длину с места с приземлением на обе ноги. Повторение.
101	Бег с ускорением от 40 до 45 метров. Повторение.
102	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Повторение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Тема урока
1	Техника безопасности на уроках по л/ атлетике. Построение, перестроение.
2	Бег в медленном темпе, ОРУ в кругу, эстафеты.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.
4	Беговые упражнения. Бег 30м.
5	Скоростно-силовые упражнения, прыжок в длину с места.
6	Бег 30м. игра «Охотники и утки».
7	Бег в медленном темпе 600м., игра «Ляпки – парами».
8	Бег 30 м на результат.
9	Развитие выносливости 600 метров в медленном темпе.
10	Прыжок в длину с места.
11	Развитие выносливости, бег 600м. Подвижные игры.
12	Скоростно-силовое упражнение, прыжок в длину на дальность.
13	Прыжок в длину с места на результат.
14	Эстафеты с предметами. Развитие быстроты.
15	Метание мяча в горизонтальную цель.
16	Повторение метания мяча в горизонтальную цель.
17	Эстафеты с обручами, развитие выносливости.
18	Метание мяча в вертикальную цель.
19	Развитие выносливости, 1000м на результат.
20	Эстафеты с колпачками, развитие быстроты.
21	Эстафеты с прыжками « круговая эстафета».
22	Обучение: прыжки на длинной скакалке.

23	Повтор прыжков на длинной скакалке.
24	Бег по пересеченной местности.
25	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.
26	Строевые упражнения, перестроения
27	Обучение перекату вперед в упор присев
28	Обучение кувырку вперед, стойка на лопатках.
29	Обучение элементу «из стойки на лопатках» согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.
30	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке.
31	ОРУ в кругу, прыжки на скакалке.
32	Лазанье по гимнастической стенке.
33	Сгибание и разгибание туловища.
34	Совершенствование акробатических элементов (группировка, перекаат, стойка на лопатках).
35	Повтор ранее изученных элементов обучение кувырку в сторону.
36	Обучение стойке на 2 и 1 ноге с закрытыми глазами на бревне (высота 60 см.)
37	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке и по бревну.
38	Развитие силовых качеств: подтягивание, подъем туловища за 30 секунд.
39	Висы. Вис стоя и лежа.
40	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.
41	Повторение акробатических элементов, танцевальные шаги.
42	Обучение лазанию по канату. Повтор акробатических элементов.
43	Перестроение из 1 шеренги в 2.
44	Повторение упражнений на гимнастической скамейке.
45	Повторение лазания по канату, упражнения у гимнастической стенки.
46	Повторение акробатических элементов.
47	Развитие силовых качеств: подтягивание.
48	Развитие силовых качеств: подъем туловища за 30с.
49	Инструктаж по ТБ при лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.
51	Попеременный двушажный ход на лыжах.
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.
53	Одновременный одношажный ход на лыжах.
54	Подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке.
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом».
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
57	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
58	Прохождение дистанции на лыжах 800 метров.
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом».
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
61	Подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке.
62	Прохождение дистанции на лыжах 800 метров.
63	Контрольный урок по лыжной подготовке. 800 м. на время.
64	Инструктаж ТБ по конькобежной подготовке. Упражнения ласточка, пистолетик.
65	Разучивание поворотов способом переступанием.

66	Специально- беговые упражнения конькобежца.
67	Совершенствование поворотов способом переступанием.
68	Правила проведения соревнований по конькобежной подготовке. Игра «Салки».
69	Разучивание техники бега по прямой.
70	Разучивание техники старта. Совершенствование техники бега по прямой.
71	Закрепление пройденного игрой «Салки».
72	Повтор элементов «фонарики», «дорожка», «ласточка».
73	Разучивание техники передвижения скользящим, коротким шагом.
74	Обучение торможения «зубчиками».
75	Прохождение дистанции 800 метров. Игра «Догонялки».
76	Плавание Инструктаж по ТБ на воде. Координационные упражнения на суше.
77	Упражнения на овладение техникой движений рук, ног, туловища.
78	Специальные упражнения для изучения разных стилей плавания.
79	Плавание: Упражнения на суше для изучения разных стилей плавания.
80	Упражнения на суше для изучения разных стилей плавания.
81	Легкая атлетика: Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка».
82	Прыжок в высоту с прямого разбега.
83	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
84	Броски малого мяча с места, с шага. Подвижная игра «Перестрелка».
85	Метание малого мяча в цель (2х2) с 10 метров.
86	Метание малого мяча на дальность.
87	Прыжок с разбега отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
88	Тестирование челночного бега 3х10 м.
89	Тестирование бега на 30 м.
90	Броски набивного мяча правой, левой рукой.
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
92	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Введение мяча. Подвижная игра «Вызов номеров».
93	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место».
94	Броски в кольцо с места. Подвижная игра « Удочка». Эстафеты.
95	Ловля и передача мяча в парах на месте. Подвижная игра «Точный расчет».
96	Спортивные игры: Упражнения с мячом. Игра «Передал – садись».
97	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Борьба за мяч». Баскетбольные упражнения. Игра «Перестрелка».
98	Футбольные упражнения. Игра « Мяч - ловцу».
99	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование прыжка в длину с разбега.
100	Метание малого мяча на дальность. Повторение.
101	Броски мяча через волейбольную сетку. Повторение.
102	Прыжок в высоту с прямого разбега. Повторение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Тема урока
1	Инструктаж по ТБ (техники безопасности) на занятиях л/атлетикой. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
2	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.
3	Бег на скорость (30, 60м) Встречная эстафета.
4	Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета.
5	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.
6	Тройной прыжок с места. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.
7	Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Подвижные игры.
8	Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижные игры.
9	Бросок набивного мяча. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.
11	Равномерный бег 5 мин. Комплексные упражнения на развитие выносливости.
12	Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры.
13	Равномерный бег 7 мин. Чередования бега и ходьбы. Подвижные игры.
14	Равномерный бег 8 мин. Чередования бега и ходьбы. Развитие выносливости. Подвижные игры.
15	Равномерный бег 9 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры.
16	Равномерный бег 8 мин. Чередования бега и ходьбы. Подвижные игры.
17	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.
18	Чередования бега 80 м ходьба, 100м бег.
19	Кросс 1 км по пересеченной местности. Подвижные игры.
20	Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 60м. Подвижные игры.
21	Передача набивного мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай – поймай».
22	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом и без мяча. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.
23	Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ
24	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча: «Точный расчет», «Метко в цель» .
25	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые команды.
26	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Строевые команды.
27	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Строевые команды. Стойка на лопатках.
28	ОРУ. Кувырок вперед. Ходьба по гимнастической скамейке на носках.
29	ОРУ. Кувырок назад и перекат. Ходьба по бревну на носках.
30	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на перекладине. Подвижные игры.
31	ОРУ с обручами. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых качеств.
32	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с мячами.

33	ОРУ с мячами. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.
34	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствия.
35	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.
36	Техника лазания по канату. Эстафета с преодолением препятствий.
37	ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие силовых способностей.
38	Ходьба по гимнастической скамейке. Техника выполнения наклона туловища у гимнастической стенки.
39	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
40	Лазание по горизонтальному канату. Висы на горизонтальном канате.
41	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.
42	Техника выполнения перекатов в группировке. Техника лазания по гимнастической стенке.
43	Техника движения приставными шагами. Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «К своим флажкам».
44	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ.
45	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. ОРУ.
46	Передвижение по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.
47	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.
48	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».
49	Инструктаж по ТБ при лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.
51	Попеременный двушажный ход на лыжах.
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.
53	Одновременный одношажный ход на лыжах.
54	Подъем на склон «ёлочкой» и спуск в основной стойке.
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом».
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
57	Подвижная игра на лыжах «подними предмет».
58	Прохождение дистанции на лыжах 1 км.
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом».
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
61	Подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке.
62	Прохождение дистанции на лыжах 1.5 км.
63	Контрольный урок по лыжной подготовке 2 км на время.
64	Конькобежная подготовка. Инструктаж по ТБ при конькобежной подготовке. Упражнения: ласточка, пистолетик.
65	Разучивание поворотов способом переступанием.
66	Специально-беговые упражнения конькобежца.
67	Совершенствование поворотов способом переступанием.

68	Правила проведения соревнований по конькобежной подготовке. Игра «Салки».
69	Разучивание техники бега по прямой.
70	Разучивание техники старта. Совершенствование техники бега по прямой.
71	Закрепление пройденного игрой «Салки».
72	Разучивание встречной эстафеты. Прохождение дистанции 1600 метров.
73	Разучивание техники передвижения скользящим, коротким шагом.
74	Совершенствование встречной эстафеты.
75	Прохождение дистанции 1000 метров. Игра «Догонялки».
76	Плавание. Инструктаж по ТБ на воде. Координационные упражнения на суше.
77	Упражнения на овладение техникой движений рук, ног, туловища.
78	Специальные упражнения для изучения разных стилей плавания.
79	Инструктаж по ТБ при занятиях плаванием. Упражнения на суше для изучения разных стилей плавания.
80	Упражнения на суше для изучения разных стилей плавания.
81	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Обучение броску по кольцу, ведению мяча, передачи двумя руками от груди. Игра.
82	Совершенствование бросков, ведения, передач от груди.
83	Обучение передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков, ведения, передач мяча.
84	Совершенствование передач мяча в тройках с перемещением. Игра «Борьба за мяч».
85	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами.
86	Оценивание передач в тройках с броском по кольцу. Игра «Удочка».
87	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Обучение прыжку с прямого разбега.
88	Совершенствование прыжка в длину. Обучение челночному бегу 3х10м.
89	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование прыжка в длину с разбега.
90	Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину с разбега.
91	Совершенствование прыжка в длину и высокого старта.
92	Обучение техники метанию мяча с 3 шагов разбега.
93	Совершенствование техники метанию мяча с разбега.
94	Обучение техники встречной эстафеты, передачи эстафетной палочки.
95	Совершенствование встречной эстафеты. Игра, эстафеты.
96	Эстафета с предметами на развитие быстроты.
97	Эстафета с прыжками. Круговая эстафета.
98	Эстафета с обручами. Развитие выносливости.
99	Совершенствование техники челночного бега 3х10 метров.
100	Упражнения на овладение техникой движений рук, ног, туловища. Повторение.
101	Прыжки в длину. Повторение.
102	Метание мяча с разбега. Повторение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575816
Владелец	Шубина Наталья Александровна
Действителен	С 07.06.2021 по 07.06.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Шубина Наталья Александровна

Действителен с 07.06.2021 по 07.06.2022