

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № _____

OT « 10 » 09 2023г.

Рководитель МО _____

СОТЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

« _____ » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Е.А Ханенкова

2023 г.

Данная рабочая программа должна быть реализована в течение 2023-2024 учебного года.

Составитель:
Категория - 1
Стаж работы лет 24

Берёзово
2023

Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения состоит в том, что с поступлением в школу двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников, студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. А гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Наши ученики мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 часа), во многих школах нарушается режим проветривания, занижено естественное и искусственное освещение, нет горячего питания. Все это влечет за собой целый ряд отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера (неврозы, нарушения сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.). Весьма важно благоприятное влияние физических упражнений на развитие внешнего дыхания. Дыхательные объемы на 20-30% выше у детей, систематически занимающихся физкультурой, чем у школьников с гиподинамией. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями развиваются приспособительные изменения сердца за счет небольшого увеличения в объеме, повышения тонуса и утолщения мышечных волокон сердца, так называемая умеренная гипертрофия миокарда, что повышает уровень и эффективность функционирования кардио-респираторной системы. Кроме того, для ребенка, страдающего гиподинамией, значительно возрастает степень опасности получения травмы, т.к. они плохо владеют своим телом в движении, имеют плохую координацию движений в пространстве. Исходя из вышеизложенного, видно, что борьба с гиподинамией, систематические занятия физической культурой, открывают резервы профилактики детского травматизма путем целенаправленного обучения детей необходимым и специальным двигательным навыкам, а также внедрения рациональных физических нагрузок, начиная с самого раннего возраста. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К *специальной медицинской группе* (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств
- ;постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания

Организационно- методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, отнесенных к СМГ. А эта проблема во многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает пофамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации занятий с детьми, отнесенными к СМГ.

Расписание занятий утверждается приказом. Занятия должны проводиться по специальному расписанию 2 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- с заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
- с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:

от 7 до 10 лет – младшая;

от 11 до 13 лет – средняя;

При невозможности выделить специального педагога для СМГ, занятия с такими учащимися можно проводить:

- вместе с основной группой (но не желательно), но по другой специальной программе под постоянным контролем педагога.
- домашних условиях в виде домашних заданий (в исключительных случаях).

Наполняемость групп не менее 10 человек, но не более 15 человек. Если у школьных врачей возникает сомнения по определению медицинской группы, то назначается консультация врачей врачебно-физкультурного диспансера.

Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ «А», освоивших полный курс программы.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен: **Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять легкоатлетические упражнения, гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

-проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Аттестация этих обучающихся проводится по бальной системе, где применяется « Индивидуальная накопительная ведомость обучающихся в СМГ». Оценивание таких детей проводится в первую очередь по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении оценки (сумма баллов) необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать такой подход в оценивании, чтобы стимулировать его к дальнейшим занятиям физической культурой. Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры. В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускники общеобразовательных школ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Особенности построения урока в СМГе:

1. *Подготовительная часть* до 20 минут – в начале урока производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера, которые в начале занятия выполняются в медленном темпе, затем в среднем. Нагрузка медленно повышается, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Не рекомендуется использовать большое количество новых упражнений и интенсивных нагрузок. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища.....). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения .

2. *Основная часть урока* до 15 минут - отводится для обучения и тренировки. В ней осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах возможностей ребенка, основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Большое внимание уделяется улучшению координации, умению красиво двигаться. Для решения этого можно использовать: бег (отрезки по 20-30 метров), чередующийся с ускоренной ходьбой, метание, упражнения на равновесие, на снарядах, Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты.....

3. *Заключительная часть* - 3-5 минут- используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача - способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой в основной части урока (простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформлен, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются.

Основные требования к уроку СМГе:

1. Необходимо учитывать следующее:

Для СМГ "А" занятия должны проводиться при *частоте пульса 120-130 уд./мин.* в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до *140-150 уд./мин.* Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки, учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чем у мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд/мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут). Особое внимание на занятии должны занимать *Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения.* Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучение рациональному дыханию способствует:

- быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- улучшению окислительно - восстановительных процессов в организме;
- повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонах туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха- выдоха, например: на 3 шага - вдох, на 3 – выдох, на 4 шага - вдох, на 4 - выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4.....При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного

упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Приступая к занятиям, учитель должен помнить, что уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности - на открытом воздухе. В процессе урока необходимо делать 2-3 паузы по 1-2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

Воспитание правильной осанки, является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10-12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого "мышечного корсета", применяя принцип "рассеянности" нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. *Индивидуальный подход* к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

- по выбору исходного положения
- количеству повторов
- активности выполнения
- темпу
- амплитуде движения
- сложности выполнения

- наличие эмоционального фактора
- количеству дыхательных упражнений
- использование предметов, тренажеров

Большое значение при занятиях со СМГ имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах замечен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать непрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в специальной группе с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп урока в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо, чтобы эти дети забыли о своих недугах, уроки в СМГ были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от систематических занятий (3-5 раз в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока педагог контролирует общее состояние учащихся: по внешнему виду, пульсу, дыханию.

Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушениях правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. *Педагогу надо помнить, что внешние признаки утомления выявляются уже тогда, когда они значительно выражены, т.е. субъективные жалобы обычно запаздывают из-за эмоционального подъема и возбуждения.*

Небольшие признаки утомления вполне допустимы на уроках СМГ (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу.

Годовой учебный план- график 1-2 классы

Разделы программы	Количество часов
Теоретические сведения	4
Гимнастика	8
Легкая атлетика	12
Баскетбол	6
Волейбол / пионербол	6
Подвижные игры	30
Всего часов	68

Годовой учебный план- график 3-4 классы

Разделы программы	Количество часов
Теоретические сведения	3
Гимнастика	10
Легкая атлетика	17
Баскетбол	12
Волейбол / пионербол	6
Подвижные игры	20
Всего часов	68

Календарно-тематическое планирование 1-2 классы

№ п/ п	Тема занятия	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						планир уемый	факти чески й
1	3	5	6	7	8	9	10
1	Соблюдение безопасности при занятиях физической культуры. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры, Разучивание народных считалок, использование их в игре.	Изучение нового материала	<i>Инструктаж по ТБ.</i> <i>Беседа</i> что такое осанка Познакомить обучающихся с народными считалками, используемые в играх. Познакомить с видами игр.	Знать считалки	Фронталь ный опрос по технике безопасно сти на занятиях		
2	Физические упражнения прикладного характера. Что такое осанка? Игры: «Белые медведи».	Общие теоретичес кие сведения	<i>Беседа что такое осанка</i> Понятия о главных задачах техники безопасности и правил поведения на уроках и с инвентарём.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий		

			Познакомить обучающихся с народными считалками, используемые в играх. Познакомить с видами игр.				
3	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Касание гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками (сохранять эту осанку отходя от стенки, присев и встав, присев разведя колени). Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра	Изучение нового материала	Формирование знаний о правильной осанки Занятия по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Разучить русскую народную игру «Змейка», «Салки»	научиться выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения. Соблюдать правила игры	текущий		
4	Техника прыжков через скакалку. Подвижная игра «К своим флажкам» Комплекс упражнений на формирование правильной осанки Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Прыжки через скакалку	Изучение нового материала	ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам» Техника прыжков через скакалку	Уметь играть в подвижные Знать Технику прыжков через скакалку	текущий		
5	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Прыжки через скакалку	Изучение нового материала	ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам» Техника прыжков через скакалку	Уметь играть в подвижные Знать Технику прыжков через скакалку	текущий		

6	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе ОРУ. Специальная физическая подготовка - дыхательные упражнения. Основы знания Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Беседа по теме «Здоровье и физическое развитие человека. Познакомить с русской народной игрой	Изучение нового материала	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Разучить русскую народные игры «Ворота» «Шмель» «Падающая палка».	Коррекция выполняемых движений, контроль за выполнением правил подвижной игры			
7	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе ОРУ. Специальная физическая подготовка - дыхательные упражнения. Основы знаний	Комплексный №2	ОРУ с гимнастической скамейкой. «Вызов номеров!», «Картошка»	Уметь играть в подвижные игры			
6	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе ОРУ. Специальная физическая подготовка - дыхательные упражнения. Основы знаний Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Беседа по теме «Здоровье и физическое развитие человека. Познакомить с русской народной игрой	Изучение нового материала	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Разучить русскую народные игры «Ворота» «Шмель» «Падающая палка».	Коррекция выполняемых движений, контроль за выполнением правил подвижной игры	текущий		
7	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Касание гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками	совершенствование	Формирование знаний о значении специальных упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата	Коррекция выполняемых движений, контроль за выполнением правил подвижной игры	текущий		

	(сохранять эту осанку отходя от стенки, присев и встав, присев разведя колени). Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Познакомить с русской народной игрой		Занятия по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Разучить русскую народные игры «Тяни-толкай», «Спутанные кони»				
8	Дыхательные упражнения. Оздоровительно -корректирующие упражнения. Упражнения с положениями палки: на грудь, перед грудью, на голову, вверх и за голову. Наклон туловища вперед, палка горизонтально за голову. Упражнения выполняются лежа на животе, палку горизонтально вверх и за голову. Лежа на спине палка горизонтально над головой. Комплекс ОРУ дыхательных упражнений. Русская народная игра «Капканы»	Изучение нового материала	выполнять простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, ОРУ ,дыхательные упражнения. Разучить русскую народные игры «Капканы»	Коррекция выполняемых движений. (самоконтроль осанки)			
9	Специальная физическая подготовка – дыхательные упражнения Подвижные игры. К своим флажкам», «Два мороза».	Совершенствование ЗУН	ОРУ «Школа мяча». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры			
10	Специальная физическая подготовка	Изучение	Ходьба на носках, на	Уметь правильно			

	– дыхательные упражнения Ходьба под счет. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера»	нового материала	пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция			
11	Упражнения в ходьбе ОРУ. Специальная физическая подготовка - дыхательные упражнения. Подвижные игры. К своим флажкам», «Два мороза».	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра Бег 60 м.. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция			
12	Прыжки с продвижением вперед. Упражнения в ходьбе ОРУ. Специальная физическая подготовка - дыхательные упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	Изучение нового материал	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 100 м, ходьба 50 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места . Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги			
13	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в	Изучение нового	Равномерный бег (3 минуты). Чередование	Уметь бегать в равномерном темпе до			

	направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	материал	ходьбы, бега (бег 100 м, ходьба 50 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
	Дыхательные упражнения. Метание малого на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 100 м, ходьба 50 м). ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
14	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Касание гимнастической стенки затылком,	совершенствование	Формирование знаний о значении специальных упражнений для	Коррекция выполняемых движений, контроль за выполнением правил			

	лопатками, ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками (сохранять эту осанку отходя от стенки, присев и встав, присев разведя колени). Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Познакомить с русской народной игрой		формирования опорно-двигательного аппарата Занятия по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Разучить русскую народные игры «Тяни-толкай», «Спутанные кони	подвижной игры			
15	Дыхательные упражнения. Оздоровительно -корригирующие упражнения. Упражнения с положениями палки: на грудь, перед грудью, на голову, вверх и за голову. Наклон туловища вперед, палка горизонтально за голову. Упражнения выполняются лежа на животе, палку горизонтально вверх и за голову. Лежа на спине палка горизонтально над головой. Комплекс ОРУ дыхательных упражнений. Русская народная игра «Капканы»	совершенство	выполнять простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, ОРУ ,дыхательные упражнения. Разучить русскую народные игры «Капканы»	Коррекция выполняемых движений. (самоконтроль осанки)			
16	Дыхательные упражнения. ОРУ с большим мет болом. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай».	Изучение нового материала	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных			

			координационных способностей	игр; играть в мини-баскетбол			
17	Дыхательные упражнения. Оздоровительно -корректирующие упражнения. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
18	Оздоровительно -корректирующие упражнения. ОРУ с мячами Ловля и передача мяча от груди. Игра «Бросай – поймай»	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди (на месте) Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;			
19	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для профилактики мышц поясничной области. Ловля и передача мяча от груди (в движении). Игры	Совершенствование ЗУН	упражнения для укрепления поверхностных мышц спины. Ходьба попеременно в сочетании с ускоренным шагом (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно – корректирующие упражнения. Лежа на спине, согнув ноги, сохранять такое положение 3-5 секунд, то же прогнувшись; попеременно поднимать ноги вверх, держать 5-7 секунд, выгибать и прогибать спину и держать в этом	Уметь Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса гигиенической гимнастики Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных			

			положении 5-7 секунд. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Ловля и передача мяча от груди (в движении). Русские народные игры «Казаки-разбойники» «Вышибалы». Развитие координационных способностей	игр Разучить русскую народную игру. Казаки-разбойники»			
20	Упражнения для глубоких мышц спины Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой Гимнастическая палка в руках внизу. Полуприседы и приседы с подниманием рук вперед. Наклоны с касанием палкой в руках носков ног, палку вверх с небольшим прогибом. Гимнастическая палка на лопатках, наклон вперед – руки вверх. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры (мяч ловцу) Русская народная игра «Жмурки»	Изучение нового материала	Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения упражнений для правильной осанки. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры (мяч ловцу) Познакомить со старинной русской народной игрой «Жмурки». Упражнений Ловля и передача мяча от груди.	Коррекция выполняемых упражнений Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			

			Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры (мяч ловцу). Развитие координационных способностей				
21	Что такое плоскостопия? Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу Русская народная игра «Волки и овцы	Изучение нового материала	Беседа что такое плоскостопия Познакомить детей со старинной русской народной игрой «Волки и овцы». Научить выполнять все указания, точно и верно.Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Изучить. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
22	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для профилактики мышц поясничной области Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении.	Изучение нового материал	ОРУ. Бросок мяча в корзину. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Вышибалы			
23	Дыхательные упражнения. ОРУ Бросок мяча в корзину. Вышибалы	Совершенство- вание ЗУН	Вышибалы	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
	Инструктаж по ТБ.	Изучение	Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять	Фронталь		

		нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Наклоны на гибкость.	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ный опрос по технике безопасности на занятиях		
24	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Гимнастические упражнения прикладного характера. Беседа что такое гимнастика Лазанье наклонной гимнастической скамейке Игра «Пройти бесшумно»	Изучение нового материала	ОРУ. Беседа что такое гимнастик.Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный опрос по технике безопасности на занятиях		
25	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. ОРУ на матах. Гимнастические снаряды.	Изучение нового материала	ОРУ на матах Беседа что такое гимнастические снаряды.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
26	ОРУ на матах. Строевая подготовка. Упражнения на гимнастической стенке.	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии			

			гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей				
27	ОРУ на матах. Строевая подготовка. Перешагивании через мячи. Игра «Змейка	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии			
28	Упражнения оздоровительно – корригирующей направленности Строевая подготовка. ОРУ с предметами .	Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии			

			«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами .				
29	Лазание по гимнастической стенке Игра «Ниточка и иголочка»	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
30	Упражнения оздоровительно – корригирующей направленности Строевая подготовка. ОРУ с гимнастическими палками. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
31	Дыхательные упражнения. ОРУ. Висы на гимнастической стенке, канате. Что такое плоскостопия?	Изучение нового материала	Висы на гимнастической стенке, канате. Беседа что такое плоскостопия	Уметь висеть на гимнастической стенке, канате,			
32	Упражнения оздоровительно –	Изучение	Занятия по	Коррекция			

	корректирующей направленности Упражнения для профилактики плоскостопия. ОРУ. СФП – Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно – корректирующие упражнения. Ходьба на наружных сводах стоп – 30-40 с. Перекачивание с носка на пятку (10-15 раз). Приседание на всей ступне (6-8 раз). Ходьба с зажиманием пальцами ног карандашей. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра Жмурки «Маша и Яша» дыхательные упражнения	нового материала	профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Познакомить с русской народной игрой «Жмурки «Маша и Яша». Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции	выполняемых упражнений			
33	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для укрепления мышц стопы. Укрепление мышц и связок стопы и голеностопа Ускоренная ходьба– 8-10 шагов в сочетании с умеренным бегом – 8-10 шагов (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно – корректирующие упражнения. Перекаты с пяток на носок и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по обручу. Канату. Ходьба на пятках. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра «Мороз - Красный	Совершенство	Формирование представления о строении голеностопа Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений Познакомить с русской народной игрой «Мороз – Красный нос». Способствовать	Коррекция выполняемых упражнений			

	нос»		развитию ловкости, быстроты реакции.				
34	Меры безопасности при занятиях физической культурой. Физические упражнения прикладного характера. СФП – корректирующие упражнения. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Повторный инструктаж по техники безопасности на занятиях физической культуры. Растяжения связок. Обучение комплексу упражнений на голеностоп Дыхательные упражнения. Упражнения в висах. Русская народная игра «Гуси-лебед	Совершенство	Повторный инструктаж по техники безопасности на занятиях физической культуры. Растяжения связок. Обучение комплексу упражнений на голеностоп Дыхательные упражнения. Упражнения в висах. Русская народная игра «Гуси-лебед	Коррекция выполняемых упражнений			
35	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для укрепления мышц стопы. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Комплекс упражнений с предметами на область стопы и голени Ускоренная ходьба– 8-10 шагов в сочетании с умеренным бегом – 8-10 шагов (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно – корректирующие упражнения. Перекаты с пяток на носок и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по обручу. Канату. Ходьба на пятках. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра «Свечки»	Совершенство	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Формирование знаний о физических упражнениях. Общеразвивающие упражнения для коррекции стопы». Научить русской народной игре с мячом «Свечки» Способствовать развитию слуха,	Коррекция выполняемых упражнений			

			координации движений и голосовых связок.				
36	Дыхательные упражнения. Оздоровительно -корректирующие упражнения. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
37	Оздоровительно -корректирующие упражнения. ОРУ с мячами Ловля и передача мяча от груди. Игра «Бросай – поймай»	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди (на месте) Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;			
38	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для профилактики мышц поясничной области. Ловля и передача мяча от груди (в движении). Игры	Совершенствование ЗУН	упражнения для укрепления поверхностных мышц спины. Ходьба попеременно в сочетании с ускоренным шагом (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно – корректирующие упражнения. Лежа на спине, согнув ноги, сохранять такое положение 3-5 секунд, то же прогнувшись; попеременно поднимать ноги вверх, держать 5-7 секунд, выгибать и прогибать спину и держать в этом	Уметь Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса гигиенической гимнастики Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных			

			положении 5-7 секунд. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Ловля и передача мяча от груди (в движении). Русские народные игры «Казаки-разбойники» «Вышибалы». Развитие координационных способностей	игр Разучить русскую народную игру. Казаки-разбойники»			
39	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры (мяч ловцу). Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры (мяч ловцу). Развитие координационных способностей			
40	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. Бросок мяча в корзину. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении.	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей			
41	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу»	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
42	ОРУ. Бросок мяча в корзину. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте и в движении.	Изучение нового материала	ОРУ. Бросок мяча в корзину. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в			

			и в движении.	процессе подвижных игр			
43	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения.	Изучение нового материала	Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Сидя верхом на гимнастической скамейке, выполнять различные движения руками и ногами, наклоны к правой и левой ступням. Имитация движения ног способом «брасс». Ходьба вперед-назад на носках. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра «Вышибалы»	Формирование знаний и представлений об упражнениях на координацию движения Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. ОРУ. Комплекс дыхательных упражнений. Научить русской народной игре с мячом «Вышибалы» Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания.			
44	Развитие физических способностей – координационные упражнения. СФП – упражнения на расслабление. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения.	Изучение нового материала	Упражнения на расслабление. Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с	Формирование представлений о самостоятельных формах занятия Развитие			

			(2-3 раза). Дыхательные упражнения. Варианты челночного бега (3х5 м, с переноской кубиков, касанием линии ног, рукой) (СУ). Восстановительные упражнения. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра «Лапта»	координационных качеств. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища в различных положениях. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Познакомить со старинной русской народной игрой с мячом «Лапта». Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания.			
45	Физические упражнения прикладного характера. Основные физические качества – координация. Упражнения на расслабление	Изучение нового материала	Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата Ходьба в сочетании с медленным бегом – по 30 секунд (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения прикладного характера. Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	Формирование знаний и представлений об упражнениях на координацию движения. Развитие координации. Упражнения с мячом: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Упражнения на расслабление рук, ног, туловища в различных положениях. Познакомить с башкирской народной игрой «Липкие пеньки». Способствовать развитию ловкости,			

				быстроты реакции, внимания.			
46	Физические упражнения прикладного характера. СФП – упражнения в равновесии. ОРУ. СФП. дыхательные упражнения Якутская народная игра «Вестовые»	Изучение нового материала	Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Ходьба в сочетании с медленным бегом – по 30 секунд (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Передвижение по гимнастическому бревну (высота 20 см) держа мяч спереди, сзади, ходьба приставными шагами боком с подбрасыванием мяча (40-50 см) (СмУ). Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Якутская народная игра «Вестовые»	Формировании представлений о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания. Развитие координации с использованием гимнастических снарядов. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Познакомить с якутской народной игрой «Вестовые». Способствовать развитию скорости реакции, гибкости и подвижности.			
47	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения.	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. ОРУ. Комплекс дыхательных			

			упражнений на все группы мышц. Упражнения с мячами(броски ведения) Удмуртская народная игра «Удмуртские горелки»	упражнений. Познакомить с удмуртской народной игрой «Удмуртские горелки».			
48	ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Подвижные игры. «К своим флажкам», «Пятнашки», «Два мороза».	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			
49	Упражнения для глубоких мышц спины Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза», «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			
50	Упражнения для растяжки мышц спины Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. «Вызов номеров!», «Картошка»	Совершенствование ЗУН	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка»	Уметь играть в подвижные игры			
51	Упражнения для растяжки мышц спины Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты «Картошка» «Паучок».	Совершенствование ЗУН	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Картошка» «Паучок»	Уметь играть в подвижные игры			
52	Упражнения оздоровительно-	Совершенс	Сочетание различных	Уметь правильно			

	корректирующей направленности Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ.. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном	твование ЗУН	видов ходьбы. ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики			
53	Упражнения оздоровительно- корректирующей направленности Техника метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра Игра народа коми «Стой, олень»	Совершенс твование ЗУН	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра народа коми «Стой, олень»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики			
54	Техника метание малого в цель Упражнения оздоровительно- корректирующей направленности направления метания. Подвижная игра	Совершенс твование ЗУН	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра. «кошки мышки	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной			
55	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. ОРУ. Техника низкого старта Подвижные игры	Изучение нового материала	ОРУ. Техника низкого старта Подвижные игры	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге			
56	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. ОРУ. Техника высокого старта Подвижные игры	Изучение нового материала	Техника высокого старта Подвижные игры	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге			
57	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном направлении.	Совершенс твование ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа Подвижная игра	Равномерный бег 3 минуты .ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и			

			«Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	приземлением на две. Эстафеты.. Подвижная игра «Пятнашки			
58	Физические упражнения прикладного характера. Основные физические качества – координация. Упражнения на расслабление. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги			
59	Физические упражнения прикладного характера. Основные физические качества – координация. Упражнения на расслабление	Повторение	Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Ходьба в сочетании с медленным бегом – по 30 секунд (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения прикладного характера. Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	Формирование знаний и представлений об упражнениях на координацию движения. Развитие координации. Упражнения с мячом: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Упражнения на расслабление рук, ног, туловища в различных положениях. Познакомить с башкирской народной игрой «Липкие пеньки». Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания.			
60	Физические упражнения прикладного характера. СФП –	Изучение нового	Комплекс упражнений в равновесии	Формировании представлений о			

	упражнения в равновесии. ОРУ. СФП. дыхательные упражнения	материала	направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Ходьба в сочетании с медленным бегом – по 30 секунд (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Передвижение по гимнастическому бревну (высота 20 см) держа мяч спереди, сзади, ходьба приставными шагами боком с подбрасыванием мяча (40-50 см) (СмУ). Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Якутская народная игра «Вестовые»	самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания. Развитие координации с использованием гимнастических снарядов. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Познакомить с якутской народной игрой «Вестовые». Способствовать развитию скорости реакции, гибкости и подвижности.			
61	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения.	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Упражнения с мячами(броски ведения)	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. ОРУ. Комплекс дыхательных упражнений. Познакомить с удмуртской народной игрой «Удмуртские горелки».			

			Удмуртская народная игра «Удмуртские горелки»				
62	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Полоса препятствий	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Полоса препятствий. совершенствовать навыки выполнения упражнений на быстроту, силу, ловкость и координацию;	развитие навыка сотрудничества со сверстниками. самоконтроль изученных двигательных действий			
63	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Круговая тренировка.	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Полоса препятствий. Способствовать формированию знаний об упражнениях, способствующих развитию физических качеств.	умения взаимодействия со сверстниками, умения проявлять инициативу и самостоятельность.			
64	Физические упражнения прикладного характера. СФП – упражнения в равновесии. ОРУ.	Изучение нового материала	Комплекс упражнений в равновесии направлены на	Занятия по профилактике и коррекции нарушений			

	СФП. дыхательные упражнения. Бурятская народная игра «Ястреб и утки»		тренировку вестибулярного аппарата. Ходьба в сочетании с медленным бегом – по 30 секунд (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Передвижение по гимнастическому бревну (высота 20 см) держа мяч спереди, сзади, ходьба приставными шагами боком с подбрасыванием мяча (40-50 см) (СмУ). Комплекс ОРУ. Дыхательные Бурятская народная игра «Ястреб и утки»	осанки. ОРУ. Комплекс дыхательных упражнений. Познакомить с Бурятской народной игрой «Ястреб и утки»			
65	Техника прыжков через скакалку. Подвижная игра «К своим флажкам» Комплекс упражнений на формирование правильной осанки Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Прыжки через скакалку Осетинская народная игра «Слепой медведь»	Изучение нового материала	ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам» Техника прыжков через скакалку. Познакомить с осетинской народной игрой «Слепой медведь». Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания.	Уметь играть в подвижные. Знать Технику прыжков через скакалку			
66	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	Изучение нового	ОРУ. Подвижные игры на выбор детей.	Уметь играть в подвижные. Знать			

	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Прыжки через скакалку	материала	Техника прыжков через скакалку	Технику прыжков через скакалку			
67	Физические упражнения прикладного характера. ОРУ гантелями. Преодоление малых препятствий Беговые упражнения	Совершенствование ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу.			
68	Физические упражнения прикладного характера. ОРУ гантелями. Преодоление малых препятствий Беговые упражнения	Совершенствование ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу.			

**Календарно-тематическое планирование.
3-4 классы**

№ п/ п	Тема занятия	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план ируе мый	факти чески й
1	3	5	6	7	8	9	10
1	Соблюдение безопасности при занятиях физической культуры. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры, Разучивание народных считалок, использование их в игре.	Изучение нового материала	<i>Инструктаж по ТБ.</i> <i>Беседа</i> что такое осанка Познакомить обучающихся с народными считалками, используемые в играх. Познакомить с видами игр.	Знать считалки	Фронтальный опрос по технике безопасности на занятиях		

2	Физические упражнения прикладного характера. Режим дня	Общие теоретические сведения	Беседа что такое осанка Понятия о главных задачах техники безопасности и правил поведения на уроках и с инвентарём. Познакомить обучающихся с народными считалками, используемые в играх.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Беседа		
2	Физические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Касание гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками (сохранять эту осанку отходя от стенки, присев и встав, присев разведя колени). Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра	Изучение нового материала	Формирование знаний о правильной осанки Занятия по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Разучить русскую народную игры «Змейка», «Салки	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			
3	Физические упражнения прикладного характера Дыхательные упражнения. Подсчет частоты сердечных сокращений при физической нагрузки.	Изучение нового материала	Организуящие команды приемы выполнение строевых команды Освоить постоянный контроль за своими	Научится индивидуально измерять ЧСС во время физических упражнений. Уметь играть в подвижные			

			физическими нагрузками и за физическим состоянием	игры взаимодействовать со сверстниками			
4	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения Преодоление малых препятствий. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Изучение нового материала	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных	Уметь пробегать в равномерном темпе			
5	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Прыжки с поворотом на 180 Техника прыжка в длину с место.	Изучение нового материала	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Равномерный бег. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Прыжки с поворотом на 180.	Уметь пробегать в равномерном темпе. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги			
6	Оздоровительно-корректирующие. ОРУ с большими мячами. Метание	Изучение нового	Равномерный бег чередованием ходьбой	Уметь пробегать в равномерном темпе			

	малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м	материала	ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5	чередовать ходьбу с бегом Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений			
7	Оздоровительно-корректирующие. ОРУ с большими мячами. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) расстояния 4–5 м.	Комплексн ый	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений			
8	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. ОРУ. Техника низкого старта Подвижные игры Игра народов коми «Чур, все!» (прятки со скороговорками)	Изучение нового материала	ОРУ. Техника низкого старта Подвижные игры народов коми «Чур, все!» (прятки со скороговорками)	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге			
9	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. ОРУ. Техника высокого старта Татарская народная игра «Маляр и краски»	Изучение нового материала	Техника высокого старта Подвижные игры Маляр и краски	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге			

10	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Броски в цель	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Игра Вышеболы	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
11	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие ОРУ с мет -болом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).		ОРУ. Ловля и передача мяча в тройках. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
12	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в тройках. Броски в цель	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
13	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие ОРУ с мячами. Ловля и передача	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных			

	мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель		«Передал – садись». Развитие координационных способностей	игр			
14	Физические упражнения прикладного характера. Основные физические качества – координация. Упражнения на расслабление ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель	Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
15	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
16	ОРУ на матах. Строевая подготовка. Перешагивании через мячи. Игра «Змейка	Комплексн ый	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии			

			носок, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей				
17	Упражнения оздоровительно – коррекционной направленности Строевая подготовка. ОРУ с предметами.	Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами .	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии			
18	Упражнения оздоровительно – коррекционной направленности Строевая подготовка. Лазание по гимнастической стенке Игра «Ниточка и иголочка»	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			

			иглолочка». Развитие силовых способностей				
19	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности Строевая подготовка. ОРУ с гимнастическими палками. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иглолочка».	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иглолочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
20	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке	34Совершен ствование ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы.			
	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке						
21	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности Упражнения для профилактики плоскостопия. ОРУ. СФП – Ходьба в сочетании с умеренным бегом,	Изучение нового материала	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих	Коррекция выполняемых упражнений			

	ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно – корректирующие упражнения. Ходьба на наружных сводах стоп – 30-40 с. Перекатывание с носка на пятку (10-15 раз). Приседание на всей ступне (6-8 раз). Ходьба с зажиманием пальцами ног карандашей. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра Жмурки «Маша и Яша» дыхательные упражнения		упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Познакомить с русской народной игрой «Жмурки «Маша и Яша». Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции				
22	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для укрепления мышц стопы. Укрепление мышц и связок стопы и голеностопа Ускоренная ходьба– 8-10 шагов в сочетании с умеренным бегом – 8-10 шагов (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно – корректирующие упражнения. Перекаты с пяток на носок и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по обручу. Канату. Ходьба на пятках. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра «Мороз - Красный нос»	Совершенство	Формирование представления о строение голеностопа Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений Познакомить с русской народной игрой «Мороз – Красный нос». Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции.	Коррекция выполняемых упражнений			
23	Меры безопасности при занятиях физической культурой. Физические упражнения прикладного характера.	Совершенство	Повторный инструктаж по техники безопасности на	Коррекция выполняемых упражнений			

	СФП – корректирующие упражнения. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Повторный инструктаж по техники безопасности на занятиях физической культуры. Растяжения связок. Обучение комплексу упражнений на голеностоп Дыхательные упражнения. Упражнения в висах. Русская народная игра «Гуси-лебед		занятиях физической культуры. Растяжения связок. Обучение комплексу упражнений на голеностоп Дыхательные упражнения. Упражнения в висах. Русская народная игра «Гуси-лебед				
24	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для укрепления мышц стопы. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Комплекс упражнений с предметами на область стопы и голени Ускоренная ходьба– 8-10 шагов в сочетании с умеренным бегом – 8-10 шагов (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно – корректирующие упражнения. Перекаты с пяток на носок и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по обручу. Канату. Ходьба на пятках. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская народная игра «Свечки»	Совершенство	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Формирование знаний о физических упражнениях. Общеразвивающие упражнения для коррекции стопы». Научить русской народной игре с мячом «Свечки» Способствовать развитию слуха, координации движений и голосовых связок.	Коррекция выполняемых упражнений			
25	Дыхательные упражнения. ОРУ. Висы на гимнастической стенке, канате. Личная гигиена	Изучение нового материала	Висы на гимнастической стенке, канате. Беседа личная	Уметь висеть на гимнастической стенке, канате,			

			гигиена				
26	Физические упражнения прикладного характера. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы			
27	Упражнения оздоровительно – корригирующей направленности ОРУ в движении. Ходьба по бревну. Башкирская народная игра «Жмурки» (в кругу)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Ходьба по бревну. Игра Познакомить с башкирской народной игрой «Жмурки». Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координационных способностей	Уметь выполнять равновесие, ходьбу по бревну.			
28	Упражнения оздоровительно – корригирующей направленности ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Ходьба по бревну	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Ходьба по бревну. Игра	Уметь выполнять равновесие, ходьбу по бревну. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,			

			«Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных игр			
29	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие Техника Бросков мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	Изучение нового материала	Переходы. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Учебно-тренировочная игра	.			
30	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие Техника ловли и передачи мяча через сетку.	Изучение нового материала	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Перемещение приставным шагом. Передача мяча через сетку одной рукой с места в зону. Подвижные игры с мячом	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
31	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие ОРУ. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Броски в цель	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Игра Вышибалы	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
32	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для укрепления мышц	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча в тройках через сетку. Броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,			

	спиной. ОРУ. Ловля и передача мяча в тройках через сетку. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)..		(кольцо, щит, мишень).. Развитие координационных способностей Игра Вышибалы	ведение, броски в процессе подвижных игр. Уметь выполнять командные действия			
33	Физические упражнения прикладного характера. Основные физические качества – координация. Упражнения на расслабление ОРУ с мячами. Передачи, подачи мяча через сетку.	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Передачи, подачи мяча через сетку Игра Перестрелка через сетку	Уметь выполнять передачи мяча через сетку.			
34	Физические упражнения прикладного характера ОРУ С набивными мячами Правила игры в Пионербол	Изучение нового материала	ОРУ. Передачи, подачи мяча через сетку. Игра «Пионербол».	Уметь выполнять передачи мяча через сетку. Знать Правила игры «Пионербол».			
35	Физические упражнения прикладного характера ОРУ С набивными мячами Правила игры в Пионербол	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Передачи, подачи мяча через сетку. Игра «Пионербол».	Уметь выполнять передачи мяча через сетку. Знать Правила игры «Пионербол».			
36	Физические упражнения прикладного характера ОРУ С набивными мячами Правила игры в Пионербол	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Передачи, подачи мяча через сетку. Игра «Пионербол».	Уметь выполнять передачи мяча через сетку. Знать Правила игры «Пионербол».			
37	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Полоса препятствий	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Полоса препятствий. совершенствовать навыки выполнения	развитие навыка сотрудничества со сверстниками. самоконтроль изученных двигательных действий			

			упражнений на быстроту, силу, ловкость и координацию;				
	Упражнения оздоровительно- корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Круговая тренировка.	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Полоса препятствий. Способствовать формированию знаний об упражнениях, способствующих развитию физических качеств.	умения взаимодействия со сверстниками, умения проявлять инициативу и самостоятельность.			
38	Физические упражнения прикладного характера. СФП – упражнения в равновесии. ОРУ. СФП. дыхательные упражнения. Бурятская народная игра «Ястреб и утки»	Изучение нового материала	Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Ходьба в сочетании с медленным бегом – по 30 секунд (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Передвижение по гимнастическому бревну (высота 20 см) держа мяч спереди, сзади, ходьба	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. ОРУ. Комплекс дыхательных упражнений. Познакомить с Бурятской народной игрой «Ястреб и утки»			

			приставными шагами боком с подбрасыванием мяча (40-50 см) (СмУ). Комплекс ОРУ. Дыхательные Бурятская народная игра «Ястреб и утки»				
39	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Полоса препятствий	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Полоса препятствий. совершенствовать навыки выполнения упражнений на быстроту, силу, ловкость и координацию;	развитие навыка сотрудничества со сверстниками. самоконтроль изученных двигательных действий			
40	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Круговая тренировка.	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Полоса препятствий. Способствовать формированию знаний об упражнениях, способствующих развитию физических качеств.	умения взаимодействия со сверстниками, умения проявлять инициативу и самостоятельность.			

41	Физические упражнения прикладного характера. СФП – упражнения в равновесии. ОРУ. СФП. дыхательные упражнения. Бурятская народная игра «Ястреб и утки»	Изучение нового материала	Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Ходьба в сочетании с медленным бегом – по 30 секунд (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Передвижение по гимнастическому бревну (высота 20 см) держа мяч спереди, сзади, ходьба приставными шагами боком с подбрасыванием мяча (40-50 см) (СмУ). Комплекс ОРУ. Дыхательные Бурятская народная игра «Ястреб и утки»	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. ОРУ. Комплекс дыхательных упражнений. Познакомить с Бурятской народной игрой «Ястреб и утки»			
42	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Полоса препятствий	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Полоса препятствий. совершенствовать навыки выполнения	развитие навыка сотрудничества со сверстниками. самоконтроль изученных двигательных действий			

			упражнений на быстроту, силу, ловкость и координацию;				
43	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Броски в цель	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Игра Вышибалы	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
44	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие ОРУ с мет -болом. Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Совершенство вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в тройках. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
45	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие ОРУ с мет –болом. Введение мяча в движение	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
46	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие ОРУ с мет –болом. Введение мяча с	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал –	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных			

	изменением направления движения		сидись». Развитие координационных способностей	игры			
	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие. Ловля и передача мяча в парах. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в круге. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
47	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для укрепления мышц спины. ОРУ Ловля и передача мяча в движении в треугольниках	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в тройках. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр			
48	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе ОРУ. Специальная физическая подготовка - дыхательные упражнения. Основы знаний Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности.	Совершенствование ЗУН	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Касание гимнастической стенки затылком, лопатками,	Формирование знаний о значении специальных упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата Занятия по	Коррекция выполняемых движений, контроль за выполнением правил подвижной		

	Упражнения для профилактики нарушений осанки		ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками (сохранять эту осанку отходя от стенки, присев и встав, присев разведя колени). Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Познакомить с русской народной игрой	профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки. ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений. Разучить русскую народные игры «Тяни-толкай», «Спутанные кони»	игры		
49	Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности. Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. ОРУ. Специальная физическая подготовка – дыхательные упражнения	Совершенствование ЗУН	Дыхательные упражнения. Оздоровительно - корригирующие упражнения. Упражнения с положениями палки: на грудь, перед грудью, на голову, вверх и за голову. Наклон туловища вперед, палка горизонтально за голову. Упражнения выполняются лежа на животе, палку горизонтально вверх и за голову. Лежа на спине палка	Коррекция выполняемых движений. (самоконтроль осанки)			

			горизонтально над головой. Комплекс ОРУ дыхательных упражнений.. Разучить русскую народные игры «Капканы»				
50	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. ОРУ. Специальная физическая подготовка – дыхательные упражнения	Совершенствование ЗУН	Упражнения для формирования естественного мышечного корсета Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой Гимнастическая палка в руках внизу. Полуприседы и приседы с подниманием рук вперед. Наклоны с касанием палкой в руках носков ног, палку вверх с небольшим прогибом. Гимнастическая палка на лопатках, наклон вперед – руки вверх. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Русская	Коррекция выполняемых движений. (самоконтроль осанки)			

			народная игра «Горелки»				
51	Упражнения оздоровительно – корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушения осанки. ОРУ. Специальная физическая подготовка – дыхательные упражнения	Совершенство ЗУН	Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения упражнений для правильной осанки. упражнения для глубоких мышц спины Ходьба с переходом на медленный бег. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Познакомить со старинной русской народной игрой «Жмурки».	Коррекция выполняемых упражнений самоконтроль			
53	Меры безопасности при занятиях физической культурой. Физические упражнения прикладного характера. СФП – корректирующие упражнения. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения	Совершенство ЗУН	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Растяжения связок. Обучение комплексу упражнений	Коррекция выполняемых упражнений самоконтроль			

			на голеностоп Дыхательные упражнения. Упражнения в висах. Русская народная игра «Гуси-лебеди»				
54	Упражнения оздоровительно- корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Полоса препятствий Игра в «Третий лишний»	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Полоса препятствий. совершенствовать навыки выполнения упражнений на быстроту, силу, ловкость и координацию. Игра в «Третий лишний»	Развитие навыка сотрудничества со сверстниками. самоконтроль изученных двигательных действий			
55	Упражнения оздоровительно- корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. СФП – дыхательные упражнения. Круговая тренировка. Игра «Удочка»	Изучение нового материала	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30 с, бег – 25 с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц. Полоса препятствий. Способствовать формированию знаний об упражнениях, способствующих развитию физических	Умения взаимодействия со сверстниками, умения проявлять инициативу и самостоятельность.			

			качеств.				
56	Физические упражнения прикладного характера. ОРУ. Преодоление малых препятствий		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Прыжки с поворотом на 180.				
57	Физические упражнения прикладного характера. ОРУ гантелями. Преодоление малых препятствий. Русская народная игра «Вышибалы»	Изучение нового материала	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Прыжки с поворотом на высоту 10 см. Русская народная игра «Вышибалы»	Умения взаимодействия со сверстниками, умения проявлять инициативу и самостоятельность.			
58	Физические упражнения прикладного характера. ОРУ гантелями. Преодоление малых препятствий. Русская народная игра «Заяц»		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Прыжки с изменением направления. Русская народная игра «Заяц»	Умения взаимодействия со сверстниками, умения проявлять инициативу и самостоятельность.			
59	Оздоровительно-корректирующие. ОРУ с большими мячами. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м	Изучение нового материала	Равномерный бег чередованием ходьбой ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Метание малого мяча в горизонтальную и	Уметь пробегать в равномерном темпе чередовать ходьбу с бегом Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из			

			вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5	различных положений			
60	Оздоровительно-корректирующие. ОРУ с большими мячами. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) расстояния 4–5 м.	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений			
61	Техника прыжков через скакалку. Подвижная игра «К своим флажкам» Комплекс упражнений на формирование правильной осанки Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Прыжки через скакалку Осетинская народная игра «Слепой медведь»	Комплексный	ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам» Техника прыжков через скакалку. Познакомить с осетинской народной игрой «Слепой медведь». Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания.	Уметь играть в подвижные. Знать Технику прыжков через скакалку			
62	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. ОРУ. Техника низкого старта Подвижные игры	Изучение нового материала	ОРУ. Техника низкого старта Подвижные игры	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге			
63	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. ОРУ. Техника высокого старта	Изучение нового материала	Техника высокого старта Подвижные игры	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и			

	Подвижные игры			беге			
	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном направлении.	Совершенство ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Равномерный бег 3 минуты .ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Подвижная игра «Пятнашки	Сочетание		
64	Физические упражнения прикладного характера. Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном направлении. Прыжок в длину с места	Совершенство ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей			
65	Физические упражнения прикладного характера. Сочетание различных видов ходьбы Беговые упражнения ОРУ. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.	Совершенство ЗУН	Бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. в беге, прыжках	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу. Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега			
66	Физические упражнения прикладного характера гантелями. Преодоление малых препятствий Беговые упражнения . ОРУ. Русская	Совершенство ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и			

	народная игра «Свечки»		темпа Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	ходьбу.			
67	Физические упражнения прикладного характера. ОРУ гантелями. Преодоление малых препятствий Беговые упражнения	Совершенствование ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу.			
68	Физические упражнения прикладного характера. ОРУ гантелями. Преодоление малых препятствий Беговые упражнения	Совершенствование ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу.			

Прыжок в длину с места.

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	5 баллов	4 баллов	3 баллов
1	140	120	110	130	110	105
2	145	130	115	135	115	110
3	150	140	120	145	125	115
4	160	150	130	150	130	120

Подтягивание.

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	5 баллов	4 баллов	3 баллов
1	4 и выше	2-3	1	10 и выше	4-8	3
2	4 и выше	2-3	1	14	6-10	5
3	5	2-4	1	15	7-13	5
4	5	2-4	1	20	15-10	8

Наклон вперед из положения сидя на полу.

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	5 баллов	4 баллов	3 баллов
1	6	4	2	8	6	4
2	7	5	3	10	8	5
3	10	8	5	12	10	6
4	13	10	7	16	13	8

Поднимание туловища за 30сек.

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	5 баллов	4 баллов	3 баллов
1	17	16	15	15	14	13
2	18	17	16	17	16	15
3	20	19	18	19	18	17
4	22	20	19	21	19	17

Прыжок через скакалку.

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	5 баллов	4 баллов	3 баллов
1	40	20	10	50	30	20
2	50	30	20	60	40	30
3	70	50	40	80	60	50
4	80	60	50	90	70	60

Челночный бег 3х10м.

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	5 баллов	4 баллов	3 баллов

1	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
2	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
4	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4

Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	5 баллов	4 баллов	3 баллов
1	20	16	10	15	10	8
2	25	19	15	20	15	10
3	27	22	18	24	18	14
4	30	25	20	27	24	18