

Муниципальное общеобразовательное учреждение Андреевская средняя школа имени Н.Н. Благова

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей эстетического направления,  
физической культуры, технологии и  
ОБЖ  
Гладышева Л.С.Гладышева  
Протокол № 1  
« 30 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
Совина В.С. Совина  
« 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора школы  
Совина В.С. Совина  
« 01 » 09 2022 г.



Рабочая программа по физической культуре  
на 2022-2023 учебный год

Класс 2

Учитель Гимадеев Тимур Викторович

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Плановых контрольных уроков - , зачетов - , тестов- ;

Административных контрольных уроков \_\_\_\_ ч.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**Учебно-тематический план**

| №<br>п/п | Вид программного материала             | Количество часов (уроков) |
|----------|--|---------------------------|
|          |  | 2                         |
| 1        | <b><i>Базовая часть</i></b>            | 78                        |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре    | <i>В процессе урока</i>   |
| 1.2      | Подвижные игры                         | 18                        |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                        |
| 1.4      | Легкоатлетические упражнения           | 21                        |
| 1.5      | Кроссовая подготовка                   | 21                        |
| 2        | <b><i>Вариативная часть</i></b>        | 24                        |
| 2.1      | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24                        |

**Нормативы физической подготовленности:**

| Контрольные упражнения | Уровень  |         |        |         |         |        |
|------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                        | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                        | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|                        |          |         |        |         |         |        |

|   |                   |                |               |                |                |               |
|---|-------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 20 и более        | 19 – 15        | Менее 15 раз  | 19 и более     | 18-14          | Менее 14 раз. |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 150и дальше       | 149-131        | 130 и ближе   | 140 и дальше   | 142-126        | 125 и ближе   |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | + 6 см и более    | От 0 до + 5 см | Менее 0 см.   | + 6 см и более | От 0 до + 5 см | Менее 0 см.   |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.         | 21 раз и более    | 13-20 раз      | Менее 12 раз. | 21 раз и более | 13-20 раз      | Менее 12 раз. |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 5,8с и меньше     | 5,9-6,3        | 6,4с и более  | 6,2 и меньше   | 6,3-6,5        | 6,6с и более  |
| Бег 1000 м  | Без учета времени |                |               |                |                |               |

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физической культуры деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

### **Подвижные и спортивные игры.**

-На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

-На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

-На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

-На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

-На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### **Естественные основы**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **Социально-психологические основы**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

#### **Подвижные игры**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

### **Легкоатлетические упражнения**

П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

### **Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Воспитательный потенциал урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
  - интеллектуальных игр;
  - учебных дискуссий,
  - групповой работы или работы в парах;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, научно-практических конференциях).

| №<br>п/п                                   | Тема урока  | Кол-во<br>часов |
|--|---|-----------------|
| <b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>               |   |                 |
| <b>Ходьба и бег. (5)</b>                   |   |                 |
| 1  | Инструктаж по технике безопасности.<br>Ходьба с изменением длины и частоты шага | 1               |
| 2  | Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость (30 м.)                     | 1               |
| 3  | Развитие скоростных способностей. Игра Белые медведи.                           | 1               |
| 4  | Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих»                  | 1               |
| 5  | Бег на результат (60м.). Игра «Смена сторон»                                    | 1               |
| <b>Прыжки (3)</b>                          |   |                 |
| 6  | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди»                          | 1               |
| 7  | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры»                          | 1               |
| 8  | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»      | 1               |
| <b>Метание (3)</b>                         |   |                 |
| 9  | Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч».                          | 1               |
| 10   | Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».                         | 1               |
| 11   | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».           | 1               |
| <b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>         |   |                 |
| <b>Бег по пересеченной местности. (14)</b> |   |                 |
| 12   | Бег (4 мин). Преодоление препятствий.   | 1               |
| 13   | Чередование бега и ходьбы (70м, 100м). Игра «Салки на марше».                   | 1               |
| 14   | Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».        | 1               |
| 15   | Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».        | 1               |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 16                                      | Бег (6 мин.). Преодоление препятствий.  | 1 |
| 17                                      | Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза»                                 | 1 |
| 18                                      | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.  | 1 |
| 19                                      | Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Рыбаки и рыбки»                             | 1 |
| 20                                      | Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Перебежка с выручкой».        | 1 |
| 21                                      | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.  | 1 |
| 22                                      | Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с выручкой».                     | 1 |
| 23                                      | Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи».                                     | 1 |
| 24                                      | Бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (100м, 70м).                                    | 1 |
| 25                                      | Кросс (1 км.). Игра «Гуси – лебеди»»  | 1 |
| <b>Гимнастика. (18)</b>                 |   |   |
| <b>Акробатика. Строевые приемы. (6)</b> |   |   |
| 26                                      | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Строевым шагом марш», «Шире шаг», «Короче шаг».    | 1 |
| 27                                      | Выполнение команд. «На 1-2 рассчитайсь», «В 2-1 шеренгу стройся». Игра «Что изменилось» | 1 |
| 28                                      | Перекаты и группировки с опорой за головой. 2-3 кувырка вперед.                         | 1 |
| 29                                      | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».                    | 1 |
| 30                                      | Комбинации из разученных элементов. Стойка на лопатках.                                 | 1 |
| 31                                      | Развитие координационных способностей. Игра «Западня».                                  | 1 |
| <b>Висы. Строевые упражнения. (6)</b>   |   |   |
| 32                                      | Перестроение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах».              | 1 |
| 33                                      | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа.                    | 1 |
| 34                                      | Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.   | 1 |
| 35                                      | Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».                             | 1 |



|                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| 36                                  | Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.               | 1 |
| 37                                  | Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Игра «Отгадай мой голосок». | 1 |
| <b>Опорный прыжок. Лазанье. (6)</b> |   |   |
| 38                                  | Ходьба приставным шагом по бревну. Игра «Посадка картофеля».            | 1 |
| 39                                  | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»                       | 1 |
| 40                                  | Развитие координационных способностей. Игра «Не ошибись»                | 1 |
| 41                                  | Перелезть через гимнастического коня. Игра «Резиночка».                 | 1 |
| 42                                  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.        | 1 |
| 43                                  | Развитие координационных способностей. Игра «Аисты».                    | 1 |
| <b>Подвижные игры (18)</b>          |   |   |
| 44                                  | Игра «Заяц без логова», «Удочка».                                       | 1 |
| 45                                  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                      | 1 |
| 46                                  | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».                            | 1 |
| 47                                  | Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.             | 1 |
| 48                                  | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячом.                   | 1 |
| 49                                  | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».                                | 1 |
| 50                                  | Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.           | 1 |
| 51                                  | Игра «Вызов номера», «Защита укрепления».                               | 1 |
| 52                                  | Развитие скоростно-силовых способностей.                                | 1 |
| 53                                  | Эстафеты с гимнастическими палками.                                     | 1 |
| 54                                  | Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рвы».                                | 1 |
| 55                                  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                      | 1 |
| 56                                  | Игры «Пустое место», «К своим флажкам»                                  | 1 |
| 57                                  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                      | 1 |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 58  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».  | 1 |
| 59  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                           | 1 |
| 60  | Игры «Паровозики», «Наступление».  | 1 |
| 61  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                           | 1 |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (24)</b> |  |   |
| 62  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.     | 1 |
| 63  | Броски в цель (щит). Игра « Передал – садись»                                | 1 |
| 64  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.     | 1 |
| 65  | Броски в цель (щит). Игра « Мяч среднему»                                    | 1 |
| 66  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.     | 1 |
| 67  | Броски в цель (щит). Игра « Борьба за мяч»                                   | 1 |
| 68  | Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 |
| 69  | Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».              | 1 |
| 70  | Ведение мяча на месте и в движении правой (левой) рукой.                     | 1 |
| 71  | Ловля и передача мяча в квадратах  | 1 |
| 72  | Ведение мяча на месте и в движении бегом правой (левой) рукой.               | 1 |
| 73  | Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч».                        | 1 |
| 74  | Ловля и передача мяча.   | 1 |
| 75  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».                   | 1 |
| 76  | Ловля и передача мяча на месте в кругу.                                      | 1 |
| 77  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».                    | 1 |
| 78  | Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 |
| 79  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».                     | 1 |
| 80  | Игра в мини-баскетбол.   | 1 |

|  |  |   |
|--|--|---|
| 81                                       | Ловля и передача мяча в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему»                    | 1 |
| 82                                       | Игра в мини-баскетбол.   | 1 |
| 83                                       | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу».                            | 1 |
| 84                                       | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу».                            | 1 |
| 85                                       | Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.                    | 1 |
| <b>Кроссовая подготовка (7)</b>          |  |   |
| <b>Бег по пересеченной местности (7)</b> |  |   |
| 86                                       | Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».         | 1 |
| 87                                       | Бег (6 мин.). Преодоление препятствий.   | 1 |
| 88                                       | Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза»                          | 1 |
| 89                                       | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.   | 1 |
| 90                                       | Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 |
| 91                                       | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.   | 1 |
| 92                                       | Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с выручкой».              | 1 |
| <b>Легкая атлетика (10)</b>              |  |   |
| <b>Ходьба и бег (4)</b>                  |  |   |
| 93                                       | Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость (30 м.)                      | 1 |
| 94                                       | Развитие скоростных способностей. Игра Белые медведи.                            | 1 |
| 95                                       | Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих»                   | 1 |
| 96                                       | Бег на результат (60м.). Игра «Смена сторон»                                     | 1 |
| <b>Прыжки (3)</b>                        |  |   |
| 97                                       | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди»                           | 1 |
| 98                                       | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры»                           | 1 |
| 99                                       | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»       | 1 |
| <b>Метание (3)</b>                       |  |   |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 100 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч».                | 1      |
| 101 | Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». <b>ТЕСТ</b>   | 1      |
| 102 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1      |
|     | <b>ИТОГО</b>  | 102 ч. |

Приложение

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| № п/п                        | Тема урока  | Кол-во часов | Дата план | Дата факт | ЭОР  |
|------------------------------|---|--------------|-----------|-----------|--|
| <b>Лёгкая атлетика (11ч)</b> |   |              |           |           | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| <b>Ходьба и бег. (5)</b>     |   |              |           |           |  |
| 1                            | Инструктаж по технике безопасности.<br>Ходьба с изменением длины и частоты шага | 1            | 01.09     |           | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 2                            | Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость (30 м.)                     | 1            | 02.09     |           | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 3                            | Развитие скоростных способностей. Игра Белые медведи.                           | 1            | 03.09     |           | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 4                            | Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих»                  | 1            | 08.09     |           | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 5                            | Бег на результат (60м.). Игра «Смена сторон»                                    | 1            | 09.09     |           | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| <b>Прыжки (3)</b>            |   |              |           |           |  |
| 6                            | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди»                          | 1            | 10.09     |           | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |

|  |  |   |       |  |
|--|--|---|-------|--|
| 7  | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры»                           | 1 | 15.09 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 8  | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»       | 1 | 16.09 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| <b>Метание (3)</b>                         |  |   |       |  |
| 9  | Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч».                           | 1 | 17.09 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 10   | Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».                          | 1 | 22.09 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 11   | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».            | 1 | 23.09 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| <b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>         |  |   |       |  |
| <b>Бег по пересеченной местности. (14)</b> |  |   |       |  |
| 12   | Бег (4 мин). Преодоление препятствий.  | 1 | 24.09 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 13   | Чередование бега и ходьбы (70м, 100м). Игра «Салки на марше».                    | 1 | 29.09 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 14   | Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».         | 1 | 30.09 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 15   | Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».         | 1 | 01.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 16   | Бег (6 мин.). Преодоление препятствий.   | 1 | 06.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 17   | Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза»                          | 1 | 07.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 18   | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.   | 1 | 08.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 19   | Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Рыбаки и рыбки»                      | 1 | 20.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 20   | Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 | 21.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 21   | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.   | 1 | 22.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |

|   |   |   |       |  |
|---|---|---|-------|--|
| 22                                      | Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с выручкой».                     | 1 | 27.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>   |
| 23                                      | Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи».                                     | 1 | 28.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>   |
| 24                                      | Бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (100м, 70м).                                    | 1 | 29.10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>   |
| 25                                      | Кросс (1 км.). Игра «Гуси – лебеди»»»   | 1 | 17.11 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>   |
| <b>Гимнастика. (18)</b>                 |   |   |       | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| <b>Акробатика. Строевые приемы. (6)</b> |   |   |       |  |
| 26                                      | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Строевым шагом марш», «Шире шаг», «Короче шаг».    | 1 | 18.11 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 27                                      | Выполнение команд. «На 1-2 рассчитайсь», «В 2-1 шеренгу стройся». Игра «Что изменилось» | 1 | 19.11 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 28                                      | Перекаты и группировки с опорой за головой. 2-3 кувырка вперед.                         | 1 | 24.11 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 29                                      | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».                    | 1 | 25.11 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 30                                      | Комбинации из разученных элементов. Стойка на лопатках.                                 | 1 | 26.11 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  |

|                                       |  |   |       |  |
|---------------------------------------|--|---|-------|--|
|                                       |  |   |       | <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  |
| 31                                    | Развитие координационных способностей. Игра «Западня».                     | 1 | 01.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| <b>Висы. Строевые упражнения. (6)</b> |  |   |       |  |
| 32                                    | Перестроение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 | 02.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 33                                    | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа.       | 1 | 03.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 34                                    | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.                                | 1 | 08.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 35                                    | Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».                | 1 | 09.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 36                                    | Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.                  | 1 | 10.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 37                                    | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Отгадай мой голосок».    | 1 | 15.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  |

|                                     |  |   |       |   |
|-------------------------------------|--|---|-------|---|
|                                     |  |   |       | <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>   |
| <b>Опорный прыжок. Лазанье. (6)</b> |  |   |       |   |
| 38                                  | Ходьба приставным шагом по бревну. Игра «Посадка картофеля».     | 1 | 16.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 39                                  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»               | 1 | 17.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 40                                  | Развитие координационных способностей. Игра «Не ошибись»         | 1 | 22.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 41                                  | Перелезть через гимнастического коня. Игра «Резиночка».          | 1 | 23.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 42                                  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 | 24.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 43                                  | Развитие координационных способностей. Игра «Аисты».             | 1 | 29.12 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| <b>Подвижные игры (18)</b>          |  |   |       |   |
|                                     |  |   |       | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |



|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
|    |   |   |       |  | <a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  |
| 44 | Игра «Заяц без логова», «Удочка».                             | 1 | 30.12 |  | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 45 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.            | 1 | 12.01 |  | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 46 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».                  | 1 | 13.01 |  | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 47 | Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | 14.01 |  | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 48 | Игры «Наступление»», «Метко в цель». Эстафеты с мячом.        | 1 | 19.01 |  | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 49 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».                      | 1 | 20.01 |  | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 50 | Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 21.01 |  | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |

|    |  |   |       |   |
|----|--|---|-------|---|
| 51 | Игра «Вызов номера», «Защита укрепления».          | 1 | 26.01 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 52 | Развитие скоростно-силовых способностей.           | 1 | 27.01 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 53 | Эстафеты с гимнастическими палками.                | 1 | 28.01 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 54 | Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рвы».           | 1 | 02.02 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 55 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 03.02 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 56 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам»             | 1 | 04.02 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 57 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 09.02 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |

|   |  |   |       |   |
|---|--|---|-------|---|
| 58  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».  | 1 | 10.02 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 59  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                       | 1 | 11.02 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 60  | Игры «Паровозики», «Наступление».  | 1 | 16.02 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 61  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                       | 1 | 17.02 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (24)</b> |  |   |       | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 62  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 18.02 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 63  | Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись»                             | 1 | 02.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 64  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 03.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>   |

|    |  |   |       |  |
|----|--|---|-------|--|
|    |  |   |       | <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  |
| 65 | Броски в цель (щит). Игра « Мяч среднему»                                    | 1 | 04.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.     | 1 | 09.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 67 | Броски в цель (щит). Игра « Борьба за мяч»                                   | 1 | 10.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 68 | Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 11.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 69 | Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».              | 1 | 16.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 70 | Ведение мяча на месте и в движении правой (левой) рукой.                     | 1 | 17.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 71 | Ловля и передача мяча в квадратах  | 1 | 18.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |

|    |  |   |       |   |
|----|--|---|-------|---|
| 72 | Ведение мяча на месте и в движении бегом правой (левой) рукой.               | 1 | 23.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 73 | Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч».                        | 1 | 24.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 74 | Ловля и передача мяча.   | 1 | 25.03 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 75 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».                   | 1 | 06.04 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте в кругу.                                      | 1 | 07.04 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 77 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».                    | 1 | 08.04 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 78 | Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 20.04 | Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |

|                                 |   |   |       |  |
|---------------------------------|---|---|-------|--|
| 79                              | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».      | 1 | 21.04 | Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 80                              | Игра в мини-баскетбол.  | 1 | 22.04 | Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 81                              | Ловля и передача мяча в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему» | 1 | 27.04 | Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 82                              | Игра в мини-баскетбол.  | 1 | 28.04 | Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 83                              | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу».         | 1 | 29.04 | Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 84                              | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу».         | 1 | 04.05 | Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| 85                              | Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 05.05 | Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> |
| <b>Кроссовая подготовка (7)</b> |   |   |       | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>   |

| <b>Бег по пересеченной местности (7)</b> |  |   |       |  |
|--|--|---|-------|--|
| 86                                       | Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».         | 1 | 06.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 87                                       | Бег (6 мин.). Преодоление препятствий.   | 1 | 11.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 88                                       | Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза»                          | 1 | 12.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 89                                       | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.   | 1 | 13.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 90                                       | Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 | 18.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 91                                       | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.   | 1 | 19.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 92                                       | Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с выручкой».              | 1 | 20.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| <b>Легкая атлетика (10)</b>              |  |   |       |  |
| <b>Ходьба и бег (4)</b>                  |  |   |       |  |
| 93                                       | Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость (30 м.)                      | 1 | 25.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 94                                       | Развитие скоростных способностей. Игра Белые медведи.                            | 1 | 26.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 95                                       | Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих»                   | 1 | 27.05 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 96                                       | Бег на результат (60м.). Игра «Смена сторон»                                     | 1 |       | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| <b>Прыжки (3)</b>                        |  |   |       |  |
| 97                                       | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди»                           | 1 |       | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 98                                       | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры»                           | 1 |       | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 99                                       | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»       | 1 |       | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |

| <b>Метание (3)</b> |   |            |  |  |
|--------------------|---|------------|--|--|
| 100                | Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч».                | 1          |  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 101                | Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». <b>ТЕСТ</b>   | 1          |  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 102                | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1          |  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
|                    | <b>ИТОГО</b>  | <b>102</b> |  |  |

МОУ Андреевская



