

**Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

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

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**на уровне начального общего образования**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

**Тематическое планирование по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные темы** | **Количество часов** | **Содержание предмета** | **Основные виды учебной деятельности учащихся** |
| **1 класс** | | | | |
| **Легкая атлетика (28 часов)** | | | | |
| 1 | Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании.  Способствовать развитию физических способностей. Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка  Ходьба и бег.  Подвижные игры. | 1 | Инструктаж по л/а. Кратко рассказать о предмете «Физиче­ская культура», правилах поведения на уроках.  Учить построению в шеренгу и колонну по одному.  Позна­комить с простейшим комплексом упражнений утрен­ней гигиенической гимнастики (УГГ).  Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Игра «По местам!» | Знать требования инструкций, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. |
| 2-3 | Освоение строевых упражнений. Комплекс ОРУ.  Ходьба и бег.  Метание малого мяча с места.  Развитие координационных способностей  Подвижные игры. | 2 | Повторить (кратко) требования правил поведения на уроках.  Закрепить навыки построения в шеренгу и колонну по одному.  Повторить комплекс упражнений УГГ.  Закрепить навыки бега.  Ознакомить с метанием малого мяча с места. Разучить игру «Метко в цель» | Знать требования инструкций.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция  Уметь демонстрировать метания мяча. |
| 4-5 | Освоение строевых упражнений. Комплекс ОРУ.  Ходьба и бег.  Развитие координационных способностей  Подвижные игры. | 2 | Совершенствовать навыки быстрого по­строения в шеренгу и колонну.  Совершенствовать выполнение комплекса упражнений УГГ с целью отра­ботки правильности положения рук, ног и туловища.  Учить бегу по прямой в шеренгах, не касаясь бегущих рядом.  Совер­шенствовать навыки метания с места.  По­знакомить с правилами и проведением игры «К своим флажкам!». | Уметь демонстрировать высокий старт. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция. |
| 6-7 | Ходьба и бег.  Метание малого мяча с места.  Подвижные игры. | 2 | Совершенствовать навыки и умения бы­строго построения в шеренгу и колонну.  Выполнить комплекс УГГ.  Учет по метанию с места (КДП).  Повторить игру «К своим флажкам!». | Уметь демонстрировать метания мяча.  Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений |
| 8 | Ходьба и бег.  Метание малого мяча в цель.  Подвижные игры. | 1 | Учить технике и подбору темпа медленного бега.  Ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель.  Разучить игру «Класс, смир­но!».  Провести краткую беседу о домашних заданиях по физической культуре. | Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. |
| 9-10 | Ходьба и бег.  Метание малого мяча в цель.  Подвижные игры. | 2 | Проверить выполнение домашнего зада­ния (комплекс УГГ).  Закрепить технику и подбор темпа медленного шестиминутного бега.  Провести учет по метанию в горизонтальную цель.  Повто­рить игру «Класс, смирно!». | Уметь демонстрировать метания мяча  Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. |
| 11 | Спринтерский бег.  Прыжки в длину с места.  Подвижные игры. | 1 | Учить выполнению, строевых команд «Смирно!», «Вольно!».  Учить бегу на скорость.  Учить прыж­ку в длину с места.  Провести учет по наклону туловища, сидя на полу (КДП).  Разучить и провести игру «Запре­щенное движение». | Уметь демонстрировать двигательные способности. |
| 12-13 | Спринтерский бег.  Прыжки в длину с места | 2 | Ознакомить обучающихся с правильной осанкой  Закрепить навыки бега на 30 м с произ­вольного старта.  Учить челночному бегу З х 10 м.  Игра «Салки с приседанием»  Провести учет по подтягиванию (КДП). | Уметь демонстрировать двигательные способности. |
| 14-15 | Спринтерский бег.  Прыжки в длину с разбега.  Подвижные игры. | 2 | Ознакомить ОРУ.  Провести учет (на время) в беге на 30м. Ознокомить с отталкиванием одной ногой и прыжках в длину с разбега.  Прыжки по кочкам. Разучить игру «День и ночь» | Уметь демонстрировать двигательные способности. |
| 16-17 | Спринтерский бег.  Прыжки в длину с разбега  Подвижные игры. | 2 | Учить технике челночного бега с куби­ками З х 10 м.  Продолжать обучение прыжкам в длину с разбега.  Повторить игру «День и ночь» | Уметь демонстрировать двигательные способности. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. |
| 18-19 | Челночный бег.  Прыжки в длину с разбега | 2 | Совершенствовать технику бега  З х 10 м переноской кубиков.  Повторить прыжки в длину с разбега.  Игра-эстафета сбегом и прыжками. | Уметь демонстрировать двигательные способности.  Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. |
| 20 | Прыжки через длинную скакалку.  Подвижные игры. | 1 | Ознакомить обучающихся со значением утренней гимнастики.  Разучить комплекс УГ.  Разучить пролегание под длинной вращающейся скакалкой.  Игра «Волк во ров» | Уметь демонстрировать двигательные способности. |
| 21 | Прыжки через длинную скакалку | 1 | ОРУ.  разучить прыжки через длинную качающуюся скакалку.  Игра «Наседка и коршун» | Уметь демонстрировать двигательные способности. |
| 22-23 | Прыжки с высоты.  Прыжки через длинную скакалку | 2 | Продолжить обучение технике прыжкам через длинную скакалку.  Ознакомить с прыжками с высоты.  Повто­рить игру «Салки». | Уметь демонстрировать двигательные способности. |
| 24 | Прыжки с высоты.  Подвижные игры. | 2 | Ознакомить с расчетом на первый – второй. Проверить умение выполнять УГ.  Повторить прыжки с высоты. Игра «День и ночь» | Уметь демонстрировать двигательные способности. |
| 25-26 | Прыжки с высоты.  Подвижные игры. | 2 | ОРУ.  Провести встречную эстафету с передачей палочки между дву­мя командами с этапом до 30 м.  За­крепить прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага.  Игра «Смена сторон». | Уметь демонстрировать двигательные способности. |
| 27-28 | Подвижные игры. | 2 | Уроки подвижных игр и эстафет с предметами, разученных на предыдущих уроках. Про­вести учет по преодолению полосы из пяти препятствий. | Уметь демонстрировать двигательные способности. |
| **Гимнастика (26 часов)** | | | | |
| 29-30 | Создать условия для формирования правильного двигательного навыка с общеразвивающей и корригирующей направленностью.  Развивать основные физические качества и способности средствами гимнастических и акробатических упражнений. | 2 | Провести краткую беседу о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды.  Разучить расчет «по три».  Ознакомить с прыжками через короткую скакалку.  Учить положению «упор присев».  Игра «Мяч соседу» | Знать требования инструкций  Уметь демонстрировать «упор присев». |
| 31-32-33 | Лазание по гимнастической стенке.  Элементы акробатики.  Подвижные игры. | 3 | Рассказать детям о названиях гимнастических снарядов в зале и их назначении, повторить правила поведения в зале.  Учить лазанию по гимнастической стенке. Закрепить технику положения «Упор присев». Учить группировке из положения «Упор присев» Прыжки через короткую скакалку.  Игра «Попрыгунчики – воробушки» | Знать требования инструкций  Уметь демонстрировать прыжки через скакалку.  Уметь лазать по гимнастической стенке. |
| 34-35 | Подвижные игры. | 2 | Повторить построение в круг.  Разучить комплекс 2 утренней гигиенической гимнастики.  Совершенствовать группировку из положения «Упор присев».  Провести по командам игру с набивным мячом 1 кг, сидя на гимнастических скамейках. | Уметь демонстрировать координационные способности. |
| 36-37 | Акробатические упражнения  Подвижные игры. | 2 | Учить перестроениям в 2—4 команды для проведения игр.  Закрепить порядок выполнения упражнения комплекса УГГ.  Из положения «группировка» учить перекатам назад и вперед.  Повторить игру с набивными мячами урока 3 (21). | Уметь демонстрировать координационные способности  Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| 38-39 | Акробатические упражнения  Лазание по канату  Подвижные игры. | 2 | Совершенствовать технику движений рук, ног и туловища при выполнении упражнений комплекса УГГ.  На гимнастических матах закрепить технику перекатов назад и вперед.  Провести игру с элементами лазания, перелезание или с прыжками че­рез препятствия высотой 30 — 40 см. | Уметь демонстрировать координационные способности  Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| 40-41 | Лазание по канату  Равновесия.  Акробатические упражнения.  Подвижные игры. | 2 | Провести проверку выполнения комплекса упражнений УГГ.  Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастических скамейках.  Проверить возможности учащихся в произвольном лазании по канату.  Познакомить учащихся с техникой перекатов на спину из положения, лежа на животе — руки вперед, ноги вместе.  Провести игру по желанию детей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.  Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| 42-43 | Лазание по канату  Равновесия.  Акробатические упражнения.  Подвижные игры. | 2 | Продолжить лазание по канату произвольным способом, уточнить, кто из детей не может залезть по канату на 1—2 м.  Учить ходьбе на носочках по рейке гимнастической скамейки.  Проверить умение в выполнении перекатов назад и вперед в группировке, совершенствовать переворот (перекат) на спину.  Провести игру-эстафету с любым предметом (мяч, обруч и др.). | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.  Уметь демонстрировать лазание по канату. |
| 44 | Лазание по канату  Равновесия.  Акробатические упражнения.  Подвижные игры. | 1 | Учить быстрому построению отдельных групп (команд) по заранее установленным местам, преодолению полосы из пяти препятствий.  Выполнить комплекс упражнений на гимнастических скамейках.  Продолжить закрепление навыка в лазании по канату.  Повторить с целью совершенствования разученные перекаты.  Провести подвижную игру по желанию детей. | Уметь демонстрировать  координационные способности  Уметь демонстрировать лазание по канату и силовые способности. |
| 45-46 | Лазание по канату  Равновесия.  Акробатические упражнения.  Подвижные игры. | 2 | Провести комплекс ОРУ на полу. Закрепить и провести учет по преодолению пяти препятствий.  Совершенствовать умения в лазании по канату.  Познакомить детей с элементами равновесия на рейке гимнастической скамейки.  Учить (фронтально) упору и висам лежа на низком бревне.  Провести игру между командами с бегом по гимнастической скамейке и обеганием стоек. Для эстафеты используется любой предмет | Уметь демонстрировать физические кондиции (координацию, гибкость, равновесие). |
| 47-48 | Лазание по канату  Равновесия.  Акробатические упражнения.  Подвижные игры. | 2 | Учить размыканием «руки в стороны».  Повторить комплекс ОРУ на полу (сидя и лежа).  Учить лазанию по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату произвольным способом.  Продолжить обучение упорам и висам на гимнастическом бревне.  Провести контрольный шестиминутный бег. | Уметь лазать по наклонной скамейке и силовые способности. |
| 49-50 | Лазание по канату  Равновесия.  Акробатические упражнения.  Подвижные игры. | 2 | Закрепить (в памяти детей) комплекс упражнений на полу, дать домашнее задание на вьшолнение упражнений утром и вечером.  Провести учет умений в лазании по канату.  Совершенствовать висы, упоры и равновесие на рейке гимнастической скамейки. Провести учет по подтягиванию.  Провести игру с гимнастическим обручем (по командам). | Уметь демонстрировать физические кондиции (координацию, гибкость, равновесие, силовые способности). |
| 51-52 | Лазание по канату  Равновесия.  Акробатические упражнения.  Подвижные игры. | 2 | Составить простейшую полосу препятствий в зале (из 5—6 имеющихся снарядов). Прохождение по рейке гимнастической скамейки, перекаты изученным способом, прыжки через препятствие высотой до 40 см, перелезание через стопку матов Метание в цели.  Провести КДП по прыжкам в длину с места.  Игра «Вызов номеров». | Уметь демонстрировать физические кондиции (координацию, гибкость, равновесие, силовые способности. |
| 53-54 | Подвижные игры. | 2 | Провести КДП по челночному бегу З х 10 м.  Провести игры по заданию учителя и по выбору детей.  Дать домашнее задание не зимние каникулы: вьшолнение режима дня, прогулки на санках с гор, выполнение разученных комплексов УГГ на уроках физической культуры.  Учет умений в лазании по канату. | Уметь демонстрировать физические кондиции (координацию, гибкость, равновесие, силовые способности. |
| **Спортивные и подвижные игры. (27 часов)** | | | | |
| 55-56 | Создать условия для овладения основами игровой деятельности, развития творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий. | 2 | Правила поведения в спортивном зале. ОРУ. Элементы баскетбола. Подбрасывание и ловля мяча. Ведение мяча. П.И. «Вызов номеров» | Знать требования инструкций  Уметь ведение и ловля мяча на месте. |
| 57-58 | Элементы баскетбола. | 2 | ОРУ.  Элементы баскетбола. Ведение мяча.  П.И. «Вызов номеров» | Уметь ведение и ловля мяча на месте  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 59-60 | Элементы баскетбола. | 2 | Развитие двигательных качеств.  Челночный бег.  Разучивание подвижных игр с элементами баскетбола.  Ведение мяча в движении.  Передачи, броски.  Прыжки через скакалку. | Уметь ведение и ловля мяча, передачи броски. |
| 61-62-63 | Элементы баскетбола. | 3 | Развитие двигательных качеств.  Челночный бег.  Разучивание подвижных игр с элементами баскетбола.  Ведение мяча в движении.  Передачи, броски.  Прыжки через скакалку. | Уметь ведение и ловля мяча, передачи броски. |
| 64-65 | Элементы баскетбола. | 2 | П.И. «Передал – садись»  Прыжки через скакалку.  Развитие двигательных качеств | Уметь ведение и ловля мяча, передачи броски. |
| 66-67-68 | Элементы баскетбола. | 3 | Ведение мяча в движении шагом.  Броски по кольцу снизу.  Челночный бег.  Игра | Уметь ведение и ловля мяча, передачи броски. |
| 69-70 | Элементы баскетбола. | 2 | Ловля и передачи мяча в парах.  Ведение мяча.  Броски.  Развитие двигательных качеств | Уметь ведение и ловля мяча, передачи броски. |
| 71-72 | Элементы баскетбола. | 2 | П.И.— «Мы веселые ребята"  Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.  Прыжки в длину с места. | Уметь ведение и ловля мяча, передачи броски.  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 73-74-75 | Элементы баскетбола. | 3 | Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча, передачи, броски.  Эстафеты.  Развитие гибкости | Уметь ведение и ловля мяча, передачи броски. |
| 76-77 | Элементы баскетбола. | 2 | Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча, передачи, броски.  Эстафеты.  Развитие гибкости | Уметь ведение и ловля мяча, передачи броски.  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 78-79 | ОРУ. Игры: «Пятнашки». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | 2 | ОРУ.  Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 80-81 | ОРУ. Игры: «Пятнашки». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | 2 | ОРУ.  Игры: «Пятнашки». «Два мороза».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **Легкая атлетика (24 часа)** | | | | |
| 82-83 | Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании.  Способствовать развитию физических способностей.  Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка. | 2 | О.Ф.П. Техника безопасности. Основы знаний  Учить ходь­бе (разной), медленному бегу до 1 мин.  Учить (фронтально) ме­танию в вертикальную цель.  Провести игру «Смена сторон». | Знать требования инструкций. |
| 84-85 | Освоение строевых упражнений. Комплекс ОРУ.  Ходьба и бег.  Метание малого мяча с места.  Развитие координационных способностей  Подвижные игры. | 2 | Повторить разные виды ходьбы, мно­го скоки с ноги на ногу, медленный бег до 1 мин.  Продолжить обучение метанию по вертикальной цели с места.  Провести игру с бегом «Вызов номеров». | Знать требования инструкций  Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений. Метать в цель. Метать набивной мяч из различных положений. |
| 86-87 | Освоение строевых упражнений. Комплекс ОРУ.  Ходьба и бег.  Развитие координационных способностей  Подвижные игры. | 2 | Продолжить разучивание и закреп­ление порядка выполнения комплекса упражнений УГГ.  Продолжить обучение метанию мяча на дальность с места.  Медленный бег до 1,5 мин, с изменени­ем скорости. Дыхательные упражнения после бега. | Уметь демонстрировать высокий старт.  Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. |
| 88-89 | Ходьба и бег.  Метание малого мяча с места.  Подвижные игры. | 2 | Продолжить разучивание и закреп­ление порядка выполнения комплекса упражнений УГГ.  Продолжить обучение метанию мяча на дальность с места.  Провести учет по шестиминутному бегу. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений. Метать в цель. Метать набивной мяч из различных положений. |
| 90-91 | Ходьба и бег.  Метание малого мяча в цель.  Подвижные игры. | 2 | Провести учет по мета­нию мяча на дальность с места.  Бег на 500 м без учета времени, отдых 3—5 мин. Игра | Уметь демонстрировать Двигательные способности.  Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь бегать по слабо пересеченной местности. |
| 92-93 | Спринтерский бег.  Прыжки в длину с места.  Подвижные игры. | 2 | Учить прыжкам в длину с места.  Провести встречную эстафету с этапом до 30 м.  Бег на 30 м. | Уметь демонстрировать Двигательные способности.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция. |
| 94-95 | Спринтерский бег.  Прыжки в длину с разбега.  Подвижные игры. | 2 | Учить прыжкам в длину с разбега 5—7 шагов на мат с отталкиванием удобной ногой от подкидного мостика.  Челночный бег. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. |
| 96-97 | Спринтерский бег.  Прыжки в длину с разбега  Подвижные игры. | 2 | Провести учет умений в прыжках в длину с разбега на мат.  Подвижная игра «День и ночь». | Уметь демонстрировать Двигательные способности. |
| 98-99 | Челночный бег.  Прыжки в длину с разбега | 2 | Учить с прямого разбега прыж­ку в высоту через резинку.  Провести тре­нировку в подтягивании: мальчики — в висе, девочки — в висе лежа. Учесть результаты.  Про­вести игру по желанию детей | Уметь демонстрировать Двигательные способности. |
| 100-101 | Спринтерский бег | 2 | Провести встречную эстафету с передачей палочки между дву­мя командами с этапом до 30 м.  За­крепить прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага | Уметь демонстрировать Двигательные способности. |
| 102-103 | Прием тестов  Подвижные игры | 2 | Прием тестов.  Провести игру-эста­фету с ведением и передачей мячей между командами | Уметь демонстрировать Двигательные способности. |
| 104 | Прием тестов  Подвижные игры. | 1 | Прием тестов.  Подвижные игры. | Уметь демонстрировать Двигательные способности. |
| 105 | Прием тестов  Подвижные игры | 1 | Прием тестов.  Подвижные игры.  Дать задание за лето. | Уметь демонстрировать Двигательные способности. |
| **2 класс** | | | | |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (27 часов)** | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда. | 1 | Основы знаний Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |
| 2 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать бег. Прыжки. |
| 3 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры  Развитие координационных способностей | Уметь демонстрировать координацию, гибкость. |
| 4 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры Развитие выносливости | Уметь демонстрировать выносливость. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 5-6 | Старты из различных И. П.  Разнообразные прыжки и много скоки. | 2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 7-8 | Бег с ускорением (30 – 40 м)  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 9-10 | Скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 11-12 | Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 13-14 | Бег на результат 30 м  Прыжки в высоту | 2 | ОРУ в движении Бег на результат 30 м  Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | |
| 15-16 | Бег 3 мин Чередование бега и ходьбы  Метание малого мяча | 2 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 17-18 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель | 2 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 19 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 20 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Равномерный бег 6мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 21-22 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на | 2 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 23-24 | Кросс 1 км.  Метание малого мяча с места на дальность | 2 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Метание малого мяча с места на дальность | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 25-26-27 | Народные игры | 3 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)** | | | | |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| 29 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| 30 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| 31 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| 32 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| 33 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. |
| 34 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 35 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. |
| 36 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. |
| 37 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки:  «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 |
| 38-39 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| 40 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| 41-42 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| 43-44 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| 45-46-47 | Народные игры | 3 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 48 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (34 часа)** | | | | |
| 49 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «игры с б/б мячами». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 50 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: с б/б мячами».». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 51 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры с б/б мячами. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 52 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 53 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игра «Русская лапта» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 54 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении. | 1 | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 55 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении. | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 56 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 57 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении | 1 | Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных  способностей и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение на места и в движении | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение на места и в движении | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 60 | Бросок двумя руками от груди  Ловля и передача мяча | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей правой и левой рукой | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 61 | Ловля, передачи, броски мяча. | 1 | Движение шагом и бегом.  Л Бросок двумя руками от груди.  ОРУ. Игра. Развитие  в координационных  способностей и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 62 | Ловля, передачи, броски мяча. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 63 | Ловля, передачи, броски мяча. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 64 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 65-66 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди | 2 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. |
| 72 | Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски. | 1 | 1.Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски.  2. Совершенствование передач мяча в парах  3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам 3х3 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 73-74 | Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски. | 2 | 1.Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски.  2. Совершенствование передач мяча в парах  3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам 3х3 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 75 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Организация и проведения самостоятельных занятий. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 76-77-78 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 3 | Эстафеты с элементами спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | |
| 79 | Чередование бега и ходьбы  Метание малого мяча | 1 | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований в метаниях Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 80 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель | 1 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 81 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 82 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Бег в равномерном темпе 7 мин. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании |
| 83 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на | 1 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 84-85 | Кросс 1 км.  Метание малого мяча с места на дальность | 2 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Метание малого мяча с места на дальность | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 86-87 | Старты из различных И. П.  Разнообразные прыжки и много скоки. | **2** | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 88-89 | Бег с ускорением  (30 – 40 м)  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 90-91 | Скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 93-94 | Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 95-96 | Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | 2 | ОРУ в движении Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. |
| 97 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 98-99 | Народные игры | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 100 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику. |
| 101 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику. |
| 102 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику. |
| **3 класс** | | | | |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (27 часов)** | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда. | 1 | Основы знаний Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |
| 2 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать бег. Прыжки. |
| 3 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры  Развитие координационных способностей | Уметь демонстрировать координацию, гибкость. |
| 4 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры Развитие выносливости | Уметь демонстрировать выносливость. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 5-6 | Старты из различных И. П.  Разнообразные прыжки и много скоки. | 2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 7-8 | Бег с ускорением (30 – 40 м)  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 9-10 | Скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 11-12 | Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 13-14 | Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | 2 | ОРУ в движении Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | |
| 15-16 | Чередование бега и ходьбы  Метание малого мяча | 2 | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований в метаниях Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 17-18 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель | 2 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 19 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 20 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Бег в равномерном темпе 7 мин. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 21-22 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на | 2 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 23-24 | Кросс 1 км.  Метание малого мяча с места на дальность | 2 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Метание малого мяча с места на дальность | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 25-26-27 | Народные игры | 3 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **Гимнастика с элементами акробатики. (21 часов)** | | | | |
| 28 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 29 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 30 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 31 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 32 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 33 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 34 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 35 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 36 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 37 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.  Отжимание  от скамейки:  «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 |
| 38-39 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 40 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 41-42 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 43-44 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 45-46-47 | Народные игры | 3 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 48 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Подвижные игры на основе баскетбола. (30 часов)** | | | | |
| 49-50-51 | Ловля и передача мяча. Ведение на места | 3 | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 52 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении. | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 53 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 54 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение на места и в движении | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 56 | Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение на места и в движении | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 57 | Бросок двумя руками от груди  Ловля и передача мяча | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  играть в мини-баскетбол |
| 58 | Бросок двумя руками от груди  Ловля и передача мяча | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 59 | Бросок двумя руками от груди  Ловля и передача мяча | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 60 | Бросок двумя руками от груди  Ловля и передача мяча | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 61 | Ловля, передачи, броски мяча. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 62 | Ловля, передачи, броски мяча. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 63 | Ловля, передачи, броски мяча. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 64 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 65-66 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди | 2 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 72 | Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски. | 1 | 1.Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски.  2. Совершенствование передач мяча в парах  3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам 3х3 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 73-74 | Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски. | 2 | 1.Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски.  2. Совершенствование передач мяча в парах  3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам 3х3 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 75 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Организация и проведения самостоятельных занятий. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 76-77-78 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 3 | Эстафеты с элементами спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | |
| 79 | Чередование бега и ходьбы  Метание малого мяча | 1 | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований в метаниях Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  **Уметь** правильно выполнять движения в метании. |
| 80 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель | 1 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  **Уметь** правильно выполнять движения в метании. |
| 81 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  **Уметь** правильно выполнять движения в метании. |
| 82 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Бег в равномерном темпе 7 мин. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. **Уметь** правильно выполнять движения в метании. |
| 83 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на | 1 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  **Уметь** правильно выполнять движения в метании. |
| 84-85 | Кросс 1 км.  Метание малого мяча с места на дальность | 2 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Метание малого мяча с места на дальность | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  **Уметь** правильно выполнять движения в метании. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 86-87 | Старты из различных И. П.  Разнообразные прыжки и много скоки. | 2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 88-89 | Бег с ускорением (30 – 40 м)  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 90-91 | Скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 93-94 | Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 95-96 | Бег на результат 60 м Прыжки в высоту | 2 | ОРУ в движении Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега |
| 97 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 98-99 | Народные игры | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 100 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| 101 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| 102 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| **4 класс** | | | | |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (27 часов)** | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда. | 1 | Основы знаний Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |
| 2 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать бег. Прыжки. |
| 3 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры  Развитие координационных способностей | Уметь демонстрировать координацию, гибкость. |
| 4 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры Развитие выносливости | Уметь демонстрировать выносливость. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 5-6 | Старты из различных И. П.  Разнообразные прыжки и много скоки. | 2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 7-8 | Бег с ускорением (30 – 40 м)  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 9-10 | Скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 11-12 | Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 13-14 | Бег на результат 60 м Прыжки в высоту | 2 | ОРУ в движении Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | |
| 15-16 | Чередование бега и ходьбы  Метание малого мяча | 2 | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований в метаниях Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  **Уметь** правильно выполнять движения в метании. |
| 17-18 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель | 2 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 19 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 20 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель | 1 | Бег в равномерном темпе 7 мин. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 21-22 | Бег с изменением скорости и направления. Метание малого мяча с места. | 2 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 23-24 | Кросс 1 км.  Метание малого мяча с места на дальность. | 2 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Метание малого мяча с места на дальность | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании |
| 25-27 | Народные игры | 3 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)** | | | | |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 29 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 30 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 31 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 32 | Строевые упражнения | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 33 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 34 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 35 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 36 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 37 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.  Отжимание от скамейки:  «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 |
| 38-39 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 40 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 41-42 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 43-44 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 45-47 | Народные игры | 3 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 48 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (30 часа)** | | | | |
| 49-51 | Ловля и передача мяча. Ведение на места | 3 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 52 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 53 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 54 | Ловля и передача мяча. Ведение на места и в движении | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение на места и в движении. | 1 | Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 56 | Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение на места и в движении. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 57 | Бросок двумя руками от груди.  Ловля и передача мяча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 58 | Бросок двумя руками от груди.  Ловля и передача мяча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 59 | Бросок двумя руками от груди  Ловля и передача мяча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 60 | Бросок двумя руками от груди  Ловля и передача мяча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 61-62 | Ловля, передачи, броски мяча. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 63 | Ловля, передачи, броски мяча. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 64 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 65-66 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 72 | Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски. | 1 | Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски.  Совершенствование передач мяча в парах  Двусторонняя игра по упрощенным правилам 3х3. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 73-74 | Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски. | 2 | Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски.  Совершенствование передач мяча в парах  Двусторонняя игра по упрощенным правилам 3х3. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 75 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Организация и проведения самостоятельных занятий. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 76-78 | Эстафеты с элементами спортивных игр. | 3 | Эстафеты с элементами спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | |
| 79 | Чередование бега и ходьбы  Метание малого мяча | 1 | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований в метаниях Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 80 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель | 1 | Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 81 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель. | 1 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 82 | Бег в равномерном темпе. Метание в цель. | 1 | Бег в равномерном темпе 7 мин. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 83 | Бег с изменением скорости и направления. Метание малого мяча с места на | 1 | Бег с изменением скорости и направления Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| 84-85 | Кросс 1 км.  Метание малого мяча с места на дальность | 2 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Метание малого мяча с места на дальность | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.  Уметь правильно выполнять движения в метании. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 86-87 | Старты из различных И. П.  Разнообразные прыжки и много скоки. | 2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 88-89 | Бег с ускорением (30 – 40 м)  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 90-91 | Скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 93-94 | Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 95-96 | Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | 2 | ОРУ в движении Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега |
| 97 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 98-99 | Народные игры | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 100 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| 101 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| 102 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |