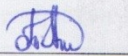


Муниципальное Казенное Общеобразовательное учреждение
«Осиновская Основная Общеобразовательная школа».

Утверждаю
Руководитель МО
Т.Н. Анчугова
Протокол № 1
от 28.08 2018г



Утверждаю
Заместитель директора по
УВР Н.А. Манакова
Приказ № 7 от 31.08 2018г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: « *физическая культура* »

для 1-4 класса

на 2018-2019 учебный год

Автор составитель: Кожевников А.А.

Программа составлена в 2018 г.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования, примерной программы по физической культуре.

Программа реализуется с помощью учебников «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психологопедагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе Знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимая необходимость учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;
- владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме; •осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие моменты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

| Знания о физической культуре | |
|---|---|
| <p>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).</p> | <p>Выпускник получит возможность научиться: <i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i> <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</i> <i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p> |
| Способы физкультурной деятельности | |
| <p>Выпускник научится: отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и</p> | <p>Выпускник получит возможность научиться: <i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,</i></p> |

| | |
|---|---|
| <p>простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</p> <p>вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p> | <p><i>общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p> |
| Физическое совершенствование | |
| <p>Выпускник научится:</p> <p>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);</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> | <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <p><i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i></p> <p><i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p><i>плавать, в том числе спортивными способами;</i></p> <p><i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></p> |

Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
|---|--|---------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | Класс | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Знания о физической культуре | 12 | В процессе урока | | |
| 2 | Базовая часть: Физическое совершенствование: | 74 | 76 | 78 | 73 |
| | гимнастика с основами акробатики | | | | |
| | легкая атлетика | | | | |
| | лыжные гонки | 14 | 17 | 14 | 14 |
| | подвижные игры | 19 | 18 | 18 | 18 |
| | Вариативная часть: | 20 | 21 | 13 | 21 |
| | легкая атлетика | 21 | 20 | 33 | 20 |
| | подвижные игры | | | | |
| | лыжные гонки | 13 | 26 | 24 | 29 |
| | | | 12 | 18 | 15 |
| | | 13 | 14 | 3 | 14 |
| | | | | 3 | |

| | | | | | |
|--|-------|----|-----|-----|-----|
| | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |
|--|-------|----|-----|-----|-----|

Содержание тем учебного курса

1 класс Знания о физической культуре (12ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; [☞] ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- *ученик получит возможность научиться:*
- *организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;*
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами (под руководством учителя);
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться:

- *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(14ч.)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой;

повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (19ч.)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки (20ч.)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

Подвижные игры (34ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; [§] играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; [§] раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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; ⁸ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (17ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика(30ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки(21ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры(34ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; ⁸ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика(36ч)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки(16ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

Подвижные игры(36ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

4 класс

Знания о физической культуре

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

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; ⁸ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

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

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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

Гимнастика с основами акробатики(14ч)

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

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

Легкая атлетика(33ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки (21ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры(34ч)

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

звеньев тела).

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Уровень физической подготовленности

1класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |

| | | | | | | |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

2 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

3 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

4 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- ~ старт не из требуемого положения;
- ~ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ~ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ~ несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-----------|--|------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | 1 |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | 1 |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006. | 13 |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | 1 |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | 1 |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | 1 |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. | 1 |
| 2.4. | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | 1 |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | 1 |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | 1 |
| 3. | Дополнительная литература для обучающихся | |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | |
| 4. | Технические средства обучения | |
| 4.1. | Музыкальный центр | 1 |
| 4.2. | Аудиозаписи | |
| 5. | Учебно-практическое оборудование | |
| 5.1. | Козел гимнастический | 1 |
| 5.2. | Канат для лазанья | 1 |
| 5.3. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1 |

| | | |
|-------|---|----|
| 5.4. | Стенка гимнастическая | 2 |
| 5.5. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | 1 |
| 5.6. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | 37 |
| 5.7. | Палка гимнастическая | 15 |
| 5.8. | Скакалка детская | 11 |
| 5.9. | Мат гимнастический | 2 |
| 5.10. | Гимнастический подкидной мостик | 1 |
| 5.11. | Кегли | 16 |
| 5.12. | Обруч пластиковый детский | 17 |
| 5.13. | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 5.14. | Стойка для прыжков в высоту | 4 |
| 5.15. | Рулетка измерительная | 1 |
| 5.16. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | 13 |
| 5.17. | Щит баскетбольный тренировочный | 1 |
| 5.18. | Передвижной ящик для хранения мячей | 1 |
| 5.19. | Сетка волейбольная | 1 |
| 5.20. | Аптечка | 1 |

Тематическое планирование
по физической культуре 1 класс

| № п/п | Колво часов | Тема урока | Тип урока | Характеристика основных видов учебной деятельности. | Вид контроля | Дата по плану/ фактически |
|--|-------------|---|-----------------|---|--------------|---------------------------|
| I – четверть (27ч) | | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | |
| 1. | 1ч | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом». | Вводный урок | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | | |
| Легкая атлетика – 12 ч. | | | | | | |
| 2. | 1ч | Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | Комбинированный | Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. | | |
| 3. | 1ч | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | Комбинированный | Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | |
| 4. | 1ч | Спортивный марафон. Обычный бег, бег с | Комбинированный | Различать разные виды бега, | Стартовый | |

| | | | | | | |
|----|----|---|-----------------|---|---------------------|--|
| | | изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | | уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | контроль: бег 30 м. | |
| 5. | 1ч | Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».ОРУ. Игра | Комбинированный | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой | Стартовый контроль: | |

| | | | | | | |
|----|----|---|---------------------------|--|-------------------------|--|
| | | «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | | деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | прыжок в длину с места. | |
| 6. | 1ч | Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | | |
| 7. | 1ч | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | Изучение нового материала | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. | | |
| 8. | 1ч | Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | | |

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.

| | | | | | | |
|----|----|---|---------------------------|--|--|--|
| 9. | 1ч | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишкижелуди-орехи». | Изучение нового материала | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательнойполучение | | |
|----|----|---|---------------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историкосоциологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-----|----|--|---------------------------|---|---|--|
| 10. | 1ч | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> | Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м). | |
| 11. | 1ч | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча. | Изучение нового материала | <p>Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.</p> | | |
| 12. | 1ч | Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». | Комбинированный | <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p> | Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя. | |
| 13. | 1ч | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Комбинированный | <p>Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.</p> | | |
| 14. | 1ч | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра | Совершенствовани е | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|----|--|-----------------|--|--|--|
| | | « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств. | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | |
| Подвижные игры – 12 ч. | | | | | | |
| 15. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | Вводный | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для | | |
| 16. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | Комбинированный | | | |
| 17. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | Комбинированный | | | |
| 18. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | Комбинированный | | | |

| | | | | | | |
|-----|----|---|---------------------------|---|--|--|
| 19. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | Совершенствовани е | проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь | | |
| 20. | 1ч | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | Изучение нового материала | | | |
| 21. | 1ч | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | Комбинированный | | | |
| 22. | 1ч | Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». | Изучение нового материала | | | |
| 23. | 1ч | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный | | | |
| 24. | 1ч | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный | | | |

| | | | | | | |
|--|----|---|---------------------------|--|--|--|
| | | | | управлять ими. | | |
| 25. | 1ч | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | Комбинированный | | | |
| 26. | 1ч | Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны». | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | |
| 27. | 1ч | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему». | Изучение нового материала | Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психологопедагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). | | |
| II – четверть (21ч) | | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | |
| 28. | 1ч | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | Изучение нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | | |
| Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч. | | | | | | |
| 29. | 1ч | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | Вводный урок | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | | |
| 30. | 1ч | «Группировка, перекаты в группировке лежа на | Изучение нового | Осваивать универсальные умения | | |

| | | | | | | |
|-----|----|--|---------------------------|---|-------|--|
| | | животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | материала | по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. | | |
| 31. | 1ч | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | Изучение нового материала | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. | | |
| 32. | 1ч | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. | | |
| 33. | 1ч | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | Изучение нового | Осваивать технику выполнения | Сдача | |

| | | | | | | |
|--|--|--|-----------|--|---|--|
| | | | материала | стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). | |
|--|--|--|-----------|--|---|--|

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.

| | | | | | | |
|-----|----|--|---------------------------|--|--|--|
| 34. | 1ч | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; | Изучение нового материала | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | | |
|-----|----|--|---------------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|-----|----|--|---------------------------|---|--|--|
| | | Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке». | | (сила, быстрота, выносливость). | | |
| 35. | 1ч | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно». | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | |
| 36. | 1ч | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | | |
| 37. | 1ч | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | Изучение нового материала | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении | | |
| | | | | гимнастических упражнений. | | |

| | | | | | | |
|-----|----|--|---------------------------|---|--|--|
| 38. | 1ч | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | Изучение нового материала | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. | | |
| 39. | 1ч | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. | | |
| 40. | 1ч | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | Совершенствовани е | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. | | |
| 41. | 1ч | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». | Изучение нового материала | Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм | | |
| 42. | 1ч | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по | Комбинированный | | | |

| | | | | | | |
|---|----|---|---------------------------|--|--|-----------|
| | | одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | | | | |
| 43. | 1ч | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | |
| Подвижные игры – 4 ч. | | | | | | 1ч |
| 44. | 1ч | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | Комбинированный | Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | | |
| 45. | 1ч | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» | | | | |
| 46. | 1ч | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | | | | |
| 47. | 1ч | Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | | | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | 1ч |
| 48. | 1ч | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового материала | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. | | |
| III – четверть (27 ч.) | | | | | | 1ч |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | 1ч |
| 49. | 1ч | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. | Изучение нового материала | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. | | |
| Лыжная подготовка – 20 ч. | | | | | | 1ч |
| 50. | 1ч | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Вводный урок | | | |
| 51. | 1ч | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска | Изучение нового | | | |

| | | | | | | |
|--|----|---|----------------------------|---|--|--|
| | | и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | материала. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | | |
| 52. | 1ч | Разучивание скользящего шага. | Изучение нового материала. | | | |
| 53. | 1ч | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | Комбинированный. | | | |
| 54. | 1ч | Передвижение скользящим шагом. | Комбинированный | | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | |
| 55. | 1ч | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «» | Изучение нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр. Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику | | |
| 56. | 1ч | Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». | Изучение нового материала | | | |
| 57. | 1ч | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | Комбинированный | | | |
| 58. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | Совершенствовани е | | | |
| 59. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | | | | |
| 60. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | | | | |
| 61. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | | | | |
| 62. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома». | Изучение нового материала | | | |
| 63. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». | Комбинированный | | | |
| 64. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | | | | |
| 65. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. | | | | |

| | | | | | | |
|-----|----|---|---------------------------|--|--|--|
| 66. | 1ч | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». | Изучение нового материала | передвижения на лыжах ступающим шагом. | | |
| 67. | 1ч | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее | Комбинированный | | | |

| | | | | | | |
|-----|----|--|-----------------|---|--|--|
| | | взойдет в гору». | | | | |
| 68. | 1ч | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный | <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие</p> | | |
| 69. | 1ч | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный | | | |
| 70. | 1ч | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|----------------------------|--|---|--|----|
| | | | | | команды, стоя на месте, и при передвижении. | | |
| | | | | | Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | | |
| Подвижные игры – 4 ч. | | | | | | | |
| 71. | 1ч | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | Комбинированный | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | | | |
| 72. | 1ч | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». | | | | | |
| 73. | 1ч | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». | | | | | |
| 74. | 1ч | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | | 1ч |
| 75. | 1ч | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | Изучение нового материала | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. | | | |
| IV – четверть (24 ч.) | | | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | | |
| 76. | 1ч | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | Изучение нового материала. | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. | | | |
| Легкая атлетика – 7 ч. | | | | | | | 1ч |
| 77. | 1ч | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | Изучение нового материала. | Осваивать технику бега различными способами. | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|----|--|-----------------------|--|--|--|
| 78. | 1ч | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега. | |
| 79. | 1ч | Прыжки в длину с разбега. | | | | |
| 80. | 1ч | Прыжки в длину с разбега. | | | | |
| | | | Совершенствовани е | Различать разновидности беговых заданий. | | |
| | | | | Соблюдать правила техники | | |
| 81. | 1ч | Бег. Метание на дальность. | | безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча | Сдача контрольного норматива метание на дальность. | |
| 82. | 1ч | Бег. Метание на дальность. | | | | |
| 83. | 1ч | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | Комбинированный | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени. | |
| Подвижные игры – 14ч. | | | | | | |
| 84. | 1ч | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | | | | |
| 85. | 1ч | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка. | | | | |
| 86. | 1ч | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка. | | | | |
| 87. | 1ч | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | | | |
| 88. | 1ч | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | | | |
| 89. | 1ч | Подвижная игра «Кот и мыши». Прыжки со | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|---|--|--|--|----|--|
| | | скакалкой. | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | 1ч | |
| 90. | 1ч | Историческое путешествие»Возникновение олимпийских игр» | | Объяснять пользу подвижных игр. | | | |
| 91. | 1ч | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | | | | |
| 92. | 1ч | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | | | Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. | | |
| 93. | 1ч | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | |
| 94. | 1ч | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. | | | |
| 95. | 1ч | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростносиловых качеств. | | | | | |
| 96. | 1ч | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | | | | | |
| 97. | 1ч | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Распределяться на команды с помощью считалочек. | | | |
| 98. | 1ч | Эстафеты. Развитие координации. | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | | | |
| 99. | 1ч | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. | | | |
| | | | | | | | |

Тематическое планирование
по физической культуре 2 класс

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- * вводные уроки (В.У.);
- * уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.);
- * смешанные уроки (См.У.);
- * учетные уроки (У.У.);
- * уроки совершенствование с выполнением пройденного материала (С.У.);

ЖУР – журнала учета результатов;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

УП – учебное пособие по основам знаний; РОФК – развитие основных физических качеств; ТТД – тактико-технические действия;

ОФП – общая физическая подготовка; РКК – развитие координационных кондиционных способностей;

Б) Методы ведения урока:

- * фронтальный (Ф.М.);
- * поточный (П.М.);
- * посменный (Пс.М.)
- * групповой (Г.М.);
- * индивидуальный (И.М.);
- * игровой (Иг . М.);

| № | Тема урока | Тип урока | Виды контроля, измерители | Характеристика основных видов учебной деятельности. | Домашнее задание | Дата по плану/ фактически |
|--|--|----------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------|
| 1 четверть (27ч.) Легкая атлетика(14ч.) | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх на материале л/атлетики, баскетбола, оказание первой помощи. | вводный | Фронтальный опрос | соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры. | ОФП. | |
| 2 | Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. | Н.У. П.М. И.М. | Корректировка техники и тактики бега. | Освоивать технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м. | Упражнения для развития мышц ног. | |

| | | | | | | |
|---|---|----------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| 3 | Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. | Н.У. П.М. И.М. | Корректировка техники и тактики бега | Освоить технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. | Упражнения для мышц рук и ног. | |
| 4 | Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. | С.У. П.М. И.М. | Корректировка техники и тактики бега | Знать в совершенстве технику низкого старта 30 м | Упражнения для развития мышц ног. | |

| | | | | | | |
|----|--|------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|
| 5 | Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. | С.У. П.М. И.М. | Корректировка техники и тактики бега | Знать в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. | Упражнения для развития мышц ног. | |
| 6 | Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Прыжки в длину с места. | У.У. П.М. Н.У. | Фиксирование результатов. Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м. Освоить технику прыжка в длину с места. | Упражнения для мышц рук и ног. | |
| 7 | Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. | У.У. С.У. И.М. П.М. | Фиксирование результатов. Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. Знать в совершенстве технику прыжка в длину с места. | Упражнения для мышц рук и ног. | |
| 8 | Бег на 800 метров в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры. | С.У. Г.М. И.М. | Корректировка техники. | Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | Упражнения для мышц рук и ног. | |
| 9 | Прыжки в длину с места. | У.У. | Фиксирование результатов. | Уметь в совершенстве технику прыжка в длину с места. | Упражнения для развития мышц ног. | |
| 10 | Бег на 1000 м в равномерном темпе. | У.У. Г.М. И.М. | Корректировка техники. Фиксирование результатов. | Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | Упражнения для развития мышц ног. | |
| 11 | Теория: «Составление комплекса | Н.У. | Фронтальный опрос. | Освоить составление | Ф.К. общества и | |

| | | | | | | |
|----|---|----------------------|------------------------|--|--------------------------|--|
| | утренней гимнастики. | Ф.М. | | комплекса утренней гимнастики. | человека. | |
| 12 | Подтягивание на перекладине. Подвижные игры. | Н.У. П.М. И.М. | Корректировка техники. | Освоить технику подтягивания на перекладине. | Упражнения для мышц рук. | |
| 13 | Подтягивание на перекладине. Подвижные игры. | С.У. П.М. И.М. | Корректировка техники. | Освоить технику подтягивания на перекладине. | Упражнения для мышц рук. | |

| | | | | | | |
|----|---|--------------|--|--|---------------------------|--|
| 14 | Теория: «Физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и обряды. | Н.У. Ф.М. | Фронтальный опрос. | Знать Ф.К. древних народов. | Ф.К. общества и человека. | |
| 15 | Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | Н.У. Ф.М. | Корректировка выполнения команд. Выполнение правил игр. | Освоить перестроения и команды. Освоить правила и тактикотехнические действия игры. | РОФК. | |
| 16 | Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание, повороты направо, налево. Игры с прыжками. | Н.У. Ф.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить построения в колонну, шеренгу. Освоить размыкание, повороты направо, налево. | РОФК. | |
| 17 | Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Игры на внимание. | Н.У. Ф.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить перестроения, команды, упражнения на внимание. | РОФК. | |

Подвижные игры (6ч.)

| | | | | | | |
|----|---|------------------------|------------------------|---|---------------------------------|--|
| 18 | Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | Н.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Освоить правила и тактикотехнические действия игры. | Формирование правильной осанки. | |
| 19 | Игры с элементами баскетбола. | Н.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Освоить правила и тактикотехнические действия игры. | Формирование правильной осанки. | |
| 20 | Игры с метанием. | Н.У. | Корректировка | Освоить правила и | ОРУ. | |

| | | | | | | |
|----|---|------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------|--|
| | | Г.М. Иг. М. | движений, выполнение правил игр. | тактикотехнические действия игры. | | |
| 21 | Игры с прыжками. | Н.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Освоить правила и тактикотехнические действия игры. | ОФП. | |
| 22 | Игры с элементами баскетбола. | Н.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Освоить правила и тактикотехнические действия игры. | Формирование правильной осанки. | |
| 23 | Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | Н.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Освоить правила и тактикотехнические действия игры. | Формирование правильной осанки. | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|
| 24 | Беседа: Появление мяча. ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещение стойки. Ловля и передача мяча в движении. | Н.У. Г.М. Пс.М. Иг. М. И.М. | Корректировка техники и точности. | Освоить технику безопасности на уроках баскетбола. Освоить технику стойки баскетболиста, перемещение стойки, ловлю и передачи мяча в движении. | Работа с мячом. | |
| 25 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | Н.У. Г.М. Пс.М. Иг. М. И.М. | Корректировка техники и точности. | Освоить технику ведения мяча на месте правой и левой, в движении шагом и бегом. Освоить ОРУ. | Работа с мячом. | |
| 26 | Беседа: Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные способы передвижения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. | Н.У. Г.М. Пс.М. Иг. М. И.М. | Корректировка техники и точности. | Освоить технику стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. | Силовая подготовка. | |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления и скоростью. Броски в цель. Развитие координационных способностей. | Н.У. Г.М. Пс.М. Иг. М. И.М. | Корректировка техники и точности. | Освоить технику ведения мяча с изменением направления и скорости, Броска мяча в цель. | Формирование правильной осанки. | |

2 четверть (21ч.)
Гимнастика (17ч.)

| | | | | | | |
|----|--|----------------------|--|---|---|--|
| 28 | Инструктаж ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Раз-мыкание, повороты направо, налево. | Н.У. Ф.М. С.У. | Фронтальный опрос. Корректировка выполнения команд. | Знать и соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики и подвижных играх. Освоить и знать построение в колонну, размыкание, повороты направо и налево. | РОФК. | |
| 29 | ОРУ. Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание | Н.У. Ф.М. С.У. | Корректировка выполнения команд. | Освоить и знать перестроения по установленным местам, команды, упражнения на внимание. | РОФК. | |
| 30 | ОРУ. Упражнения в лазании. Упражнения в равновесии. | Н.У. И.М. П.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить упражнения в лазании и в равновесии. | Акробатические упражнения. Силовая подготовка. | |

| | | | | | | |
|----|--|----------------------|---|---|---|--|
| 31 | ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация. | Н.У. И.М. П.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить упражнения в висах и упорах и учебную комбинацию. | Упражнения на гибкость. | |
| 32 | Акробатические упражнения: ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. | Н.У. И.М. | Страховка, коррекция движений. | Освоить технику кувырка вперед и назад. | Акробатические упражнения. Силовая подготовка. | |
| 33 | Теория: «Здоровье и физическое развитие человека». | Н.У. Ф.М. | Фронтальный опрос. | Знать о здоровье физической развитии человека. | Ф.К. общества и человека. | |
| 34 | ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. | С.У. Г.М. Н.У. | Страховка, коррекция движений. | Знать в совершенстве технику кувырка вперед и назад. Освоить технику стойки на лопатках. | Упражнения на гибкость. | |
| 35 | ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. | У.У. С.У. Г.М. | Фиксирование результатов. Коррекция движений. | Уметь в совершенстве технику кувырка вперед и назад. Знать в совершенстве технику стойки на лопатках. | Упражнения на гибкость. | |
| 36 | ОРУ. Стойка на лопатках. Стойка на голове. | У.У. Н.У. | Фиксирование результатов. Страховка, | Уметь в совершенстве технику стойки на лопатках. Освоить | Акробатические упражнения. | |

| | | | | | | |
|----|---|----------------------|--|--|-------------------------|--|
| | | И.М. | коррекция движений. | технику стойки на голове. | Силовая подготовка. | |
| 37 | ОРУ. Стойка на голове. «Мост» с помощью партнера. | С.У. Н.У. Г.М. | Страховка, коррекция движений. | Знать в совершенстве технику стойки на голове. Освоить технику «мост» с помощью партнера. | Упражнения на гибкость. | |
| 38 | ОРУ. Стойка на голове. «Мост» с помощью партнера. | У.У. С.У. Г.М. | Фиксирование результатов. Страховка, коррекция движений. | Уметь в совершенстве технику стойки на голове. Знать в совершенстве технику «мост» с помощью партнера. | Упражнения на гибкость. | |
| 39 | ОРУ. «Мост» с помощью партнера. | У.У. | Фиксирование результатов. | Уметь в совершенстве технику «мост» с помощью партнера. | Упражнения на гибкость. | |
| 40 | Осуществление опорного прыжка с мостика через козла или коня высотой 1 метр. | Н.У. И.М. П.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить технику опорного прыжка. | Упражнения на гибкость. | |
| 41 | Ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов. | С.У. И.М. П.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить ходьбу по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов . | Упражнения на гибкость. | |

| | | | | | | |
|--------|--|----------------------|----------------------------------|--|-------------------------|--|
| 4 2 | Ходьба по бревну с выполнением приседаний и переходов в упор присев. | Н.У. И.М. П.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить ходьбу по бревну с выполнением приседаний и переходов в упор присев. | Упражнения на гибкость. | |
| 4 3 | Ходьба по бревну с выполнением стоя на колене, седов. | С.У. И.М. П.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить ходьбу по бревну с выполнением стоя на колене, седов. | Упражнения на гибкость. | |
| 4 4 | ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация. | Н.У. И.М. П.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить упражнения в висах и упорах и учебную комбинацию. | Упражнения на гибкость. | |

Подвижные и спортивные игры
(4ч.)

| | | | | | | |
|--------|--|------------------------|------------------------|---|------|--|
| 4 5 | ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 4 | ОРУ. Игры с метанием. | С.У. | Выполнение правил | Знать правила и | ОРУ. | |

| | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|--|--|------|--|
| 6 | | Г.М. Иг. М. | игр. | тактикотехнические действия игры. | | |
| 4 7 | ОРУ. Игры с элементами баскетбола. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 4 8 | ОРУ. Игра в пионербол. | Н.У. И.М. Иг. М | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОФП. | |
| 3 четверть (30ч.) Лыжная подготовка (21ч.) | | | | | | |
| 4 9 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Поворот на месте махом вперед. | Н.У. Ф.М. И.М. П.м | Фронтальный опрос. Корректировка движений. | Знать и соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных играх. Освоить технику поворота на месте махом вперед. | ОФП. | |
| 5 0 | Поворот на месте махом вперед. Попеременно 2-х шажный ход. | Н.У. С.У. И.М. П.м | Корректировка движений. | Знать в совершенстве технику поворота на месте махом вперед. Освоить технику попеременно 2-х шажного хода. | ОФП. | |
| 51 | Поворот на месте махом вперед. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | Н.У. С.У. И.М. П.м | Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику поворота на месте махом вперед. Знать в совершенстве технику попеременно 2-х шажного хода. Освоить технику одновременно 2-х шажного хода. | ОФП. | |
| 52 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Подъем лесенкой. | Н.У. С.У. И.М. П.м | Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику попеременно 2-х шажного хода. Знать в совершенстве технику одновременно 2-х шажного хода. Освоить технику подъема лесенкой. | ОФП. | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------|----------------------------|--|------|--|
| 53 | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем лесенкой. Подъем полуелочкой. | Н.У. С.У. И.М. П.м | Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику одновременно 2-х шажного хода. Знать в совершенстве технику подъема лесенкой. Освоить технику подъема полуелочкой. | ОФП. | |
| 54 | Подъем лесенкой. Подъем полуелочкой. Спуск в высокой стойке. | Н.У. С.У. И.М. П.м | Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику подъема лесенкой. Знать в совершенстве технику подъема полуелочкой. Освоить технику спуска в высокой стойке. | ОФП. | |
| 55 | Подъем полуелочкой. Спуск в высокой стойке. Спуск в стойке отдыха. | Н.У. С.У. И.М. П.м | Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику подъема полуелочкой. Знать в совершенстве технику спуска в высокой стойке. Освоить технику спуска в стойке отдыха. | ОФП. | |
| 56 | Спуск в высокой стойке. Спуск в стойке отдыха. Торможение плугом. | Н.У. С.У. И.М. П.м | Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику спуска в высокой стойке. Знать в совершенстве технику спуска в стойке отдыха. Освоить технику торможения плугом. | ОФП. | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------------|---|--|------|--|
| 57 | Торможение плугом. Поворот на месте махом вперед. | С.У И.М. П.С. У.У. | Корректировка движений. Фиксирование движения. | Знать в совершенстве технику торможения плугом. Уметь в совершенстве технику поворота на месте махом вперед. | ОФП. | |
| 58 | Попеременно 2-х шажный ход. | С.У И.М. П.С. У.У. | Корректировка движений. Фиксирование движения. | Уметь в совершенстве технику попеременно 2-х шажного хода. | ОФП. | |
| 59 | Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м. | С.У И.М. | Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику одновременно 2-х шажного | ОФП. | |

| | | | | | | |
|----|---|-----------------------------|---|---|------|--|
| | | П.С. У.У. | Фиксирование движения. | хода. | | |
| 60 | Подъем лесенкой. | С.У И.М. П.С. У.У. | Корректировка движений. Фиксирование движения. | Уметь в совершенстве технику подъема лесенкой. | ОФП. | |
| 61 | Подъем полуелочкой. Дистанция 500м. | С.У И.М. П.С. У.У. | Корректировка движений. Фиксирование движения. | Уметь в совершенстве технику подъема полуелочкой. | ОФП. | |
| 62 | Спуск в высокой стойке. Спуск в стойке отдыха. | С.У И.М. П.С. У.У. | Корректировка движений. Фиксирование движения. | Уметь в совершенстве технику спуска в высокой стойке. Уметь в совершенстве технику спуска в стойке отдыха. | ОФП. | |
| 63 | Дистанция до 1000м без учета времени. | Н.У. П.М. И.М. | Корректировка движений. | Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | ОФП. | |
| 64 | Дистанция до 1000м без учета времени. | С.У. П.М. И.М. | Корректировка движений. | Знать в совершенстве правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | ОФП. | |
| 65 | Теория: «комплекс упражнений на формирование правильной осанки и коррекции». физического развития | Н.У. И.М. | Фронтальный опрос. | Знать комплекс упражнений на формирование правильной осанки и коррекции. | ОФП. | |
| 66 | Дистанция до 1000м без учета времени. | С.У. П.М. И.М. | Корректировка движений. | Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | ОФП. | |

| | | | | | | |
|----|---|-----------------------------|---|--|------|--|
| 67 | Попеременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м. | С.У И.М. П.С. У.У. | Корректировка движений. Фиксирование движения. | Уметь в совершенстве технику попеременно 2-х шажного хода. | ОФП. | |
| 68 | Дистанция до 1000м без учета времени. | С.У. П.М. И.М. | Корректировка движений. | Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | ОФП. | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------|---|---|---|--|
| 69 | Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м. | С.У. И.М. П.С. У.У. | Корректировка движений. Фиксирование движения. | Уметь в совершенстве технику одновременно 2-х шажного хода. | ОФП. | |
| Подвижные и спортивные игры (9ч.) | | | | | | |
| 70 | ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | |
| 71 | ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 72 | ОРУ. Игры с элементами баскетбола. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 73 | ОРУ. Игры с элементами волейбола. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 74 | ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 75 | ОРУ. Игры с элементами баскетбола. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 76 | ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 77 | Теория: «Основа и правила игры баскетбол». | Н.У. И.М. | Фронтальный опрос. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОФП. | |
| 78 | ОРУ. Обучение игре «Мяч через сетку», передача с 2-3 м. | Н.У. И.М. Иг. М | Выполнение правил игр | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОФП. | |

4 четверть (28ч.)
Легкая атлетика(17ч.)

| | | | | | | |
|----|---|------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------|--|
| 79 | ОРУ. Игры с элементами баскетбола. | С.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 80 | ОРУ. Игра в пионербол. | С.У. И.М. Иг. М | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОФП. | |
| 81 | ОРУ. Игра в баскетбол. | С.У. И.М. Иг. М | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОФП. | |
| 82 | Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи. | С.У. Ф.М. | Фронтальный опрос | Знать и соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетике, подвижных и спортивных играх. | ОФП. | |
| 83 | Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. | Н.У. П.М. И.М. | Корректировка техники и тактики бега. | Знать в совершенстве технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м. | Упражнения для развития мышц ног. | |
| 84 | Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. | Н.У. П.М. И.М. | Корректировка техники и тактики бега | Знать в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. | Упражнения для мышц рук и ног. | |
| 85 | Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. | С.У. П.М. И.М | Корректировка техники и тактики бега | Уметь в совершенстве технику низкого старта, бега на короткие дистанции 30 м. | Упражнения для развития мышц ног. | |
| 86 | Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. | С.У. П.М. И.М | Корректировка техники и тактики бега | Уметь в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. | Упражнения для развития мышц ног. | |
| 87 | Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Прыжки в длину с места. | У.У. П.М | Фиксирование результатов. | Уметь в совершенстве технику низкого старта и бега | Упражнения для мышц рук и ног. | |

| | | | | | | |
|----|---|------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|
| | | Н.У. | Корректировка движений. | на короткие дистанции 30 м. Знать в совершенстве технику прыжка в длину с места. | | |
| 88 | Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. | У.У. С.У. И.М. П.М. | Фиксирование результатов. Корректировка движений. | Уметь в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. Уметь в совершенстве технику прыжка в длину с места. | Упражнения для мышц рук и ног. | |
| 89 | Прыжки в длину с места. | У.У. | Фиксирование результатов. | Уметь в совершенстве технику прыжка в длину с места. | Упражнения для развития мышц ног. | |
| 90 | Бег на 1000 м в равномерном темпе. | У.У. Г.М. | Корректировка техники. Фиксирование результатов. | Освоить технику бега на длинные дистанции. Знать в совершенстве правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | Упражнения для развития мышц ног. | |
| 91 | Бег на 800 метров в равномерном темпе с учетом времени, подвижные игры. | У.У. Г.М. И.М. | Корректировка техники. | Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | Упражнения для мышц рук и ног. | |
| 92 | Подтягивание на перекладине. Подвижные игры. | С.У. П.М. И.М. | Корректировка техники. | Освоить технику подтягивания на перекладине. | Упражнения для мышц рук. | |
| 93 | Теория: « Средства развития правильной осанки». | Н.У. И.М. | Фронтальный опрос. | Знать средства развития правильной осанки. | ОФП. | |
| 94 | Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание, повороты направо, налево. | С.У. Ф.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить построения в колонну, шеренгу. Освоить размыкание, повороты направо, налево. | РОФК. | |
| 95 | Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание | С.У. Ф.М. | Корректировка выполнения команд. | Освоить перестроения, команды, упражнения на внимание. | РОФК. | |

| Подвижные игры (7ч.) | | | | | | |
|----------------------|---|--|---|---|---|--|
| 96 | Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | Н.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | Формирование правильной осанки | |
| 97 | Игры с метанием. | Н.У. Г.М. Иг. М. | Корректировка движений, выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | ОРУ. | |
| 98 | Игры с элементами баскетбола. | Н.У. Г.М. Иг. М. | Выполнение правил игр. | Знать правила и тактикотехнические действия игры. | Формирование правильной осанки. | |
| 99 | История возникновения игры футбол. Упражнения без мяча: а) бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения); | Н.У. Ф.М. П. М. И.М. | Фронтальный опрос. Корректировка движений, выполнение правил игр. | Освоить упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения); | Формирование правильной осанки. ОФП. | |
| 100 | Правила игры. Упражнения без мяча: б) бег чередованием передвижения лицом и спиной. Двухсторонняя игра. | Н.У. Ф.М. П.М. Иг. М. И.М. | Фронтальный опрос. Корректировка движений, выполнение правил игр. | Освоить правила игры. Освоить упражнения без мяча: бег чередованием передвижения лицом и спиной. | Формирование правильной осанки. ОФП. | |
| 101 | Упражнения без мяча: а) бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения); | С.У. Ф.М. П. М. И.М. | Корректировка движений, выполнение правил игр. | Освоить упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения); | Формирование правильной осанки. ОФП. | |
| 102 | Упражнения без мяча: б) бег чередованием передвижения лицом и спиной. Двухсторонняя игра. | С.У. Ф.М. П.М. Иг. М. И.М. | Корректировка движений, выполнение правил игр. | Освоить правила игры. Освоить упражнения без мяча: бег чередованием передвижения лицом и спиной. | Формирование правильной осанки. ОФП. | |

| № п/п | Тема урока | Колво часов | Тип урока | Элементы содержания | Характеристика основных видов учебной деятельности. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|---|---|-------------|---------------------------|---|---|--------------|--|-----------------|------|
| | | | | | | | | план | факт |
| Легкая атлетика – 18ч. Подвижные игры- 9ч. | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба и бег | 1 | Вводный | <p>1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетики.</p> <p>2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.</p> <p>4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>5.Игра «Смена сторон».</p> <p>6.Встречная эстафета».</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | Текущий | Ходьба и бег с заданием | | |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов | 1 | Изучение нового материала | <p>1.Ходьба и бег с заданием.</p> <p>2.Строевые упражнения.</p> <p>3.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>4.Учить технике высокого старта.</p> <p>5.Встречная эстафета с этапом до 30м.</p> | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой | | |
| 3 | Подвижные игры «Невод», «День и ночь» | 1 | Комплексный | <p>1.Ходьба и бег с заданием.</p> <p>2.Строевые упражнения.</p> <p>3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».</p> <p>4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих</p> | Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры | | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|----------|-------------|--|--|----------------|---|--|--|
| | | | | <i>ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То</i> | <i>с бегом, прыжками,</i> | | | | |
| | | | | <i>же самое, вращая скакалку назад. Подвижные игры «Невод», «День и ночь»</i> | <i>метаниями.</i> | | | | |
| 4 | Бег на результат 30, 60 м. | 1 | Комплексный | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с заданием. 2. Строевые упражнения. 3. Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». 4. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5. Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад. 6. Закрепить навыки высокого старта. 7. Бег в медленном темпе до 4-х мин. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании и с ходьбой | | |
| 5 | Бег на результат 30, 60 м. Зачет | 1 | Комплексный | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с заданием. 2. Строевые упражнения. 3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4. Закрепить навыки высокого старта. 5. Бег в медленном темпе до 4-х мин. 6. Восстановление дыхания. 7. Прыжки в длину с места – зачёт. | Уметь правильно восстанавливать дыхание после бега. | зачет | Бег на скорость. | | |
| 6 | <i>Подвижные игры «На буксире», «Охотники и зайцы»</i> | <i>1</i> | | <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> | <i>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила техники</i> | <i>Текущий</i> | <i>Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании и с ходьбой</i> | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|---|-------------|--|---|---------|------------------|--|--|
| | | | | | <i>безопасности при занятиях лёгкой атлетики.</i> | | | | |
| 7 | Прыжки. | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, | Текущий | Бег на скорость. | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|----------|-------------|--|---|----------------|---|--|--|
| | | | | 4.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей | правильно приземляться | | | | |
| 8 | Прыжок в длину с места | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Бег на скорость. | | |
| 9 | <i>Подвижная игра «Не давай мяч водящему»</i> | <i>1</i> | | <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> | <i>Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i> | <i>Текущий</i> | <i>Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой</i> | | |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой | | |
| 11 | Прыжок в длину с разбега с зоны | 1 | | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, | зачет | Бег в среднем темпе до 2 мин в | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|----------|--|--|---|----------------|-------------------------------------|--|--|
| | отталкивания | | | 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | правильно приземляться | | чередовани и с ходьбой | | |
| 12 | <i>Подвижная игра «Охотники и утки»</i> | <i>1</i> | | <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> | <i>Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i> | <i>Текущий</i> | <i>Бег в среднем темпе до 2 мин</i> | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|----------|--------------------|--|--|----------------|---|--|--|
| 13 | Метание | | | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин | | |
| 14 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Прыжки с короткой скакалкой на месте | | |
| 15 | <i>Подвижные игры «Кто быстрее?», «Волк во рву»</i> | <i>1</i> | <i>Комплексный</i> | <i>1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.</i> | <i>Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,</i> | <i>Текущий</i> | <i>Прыжки с короткой скакалкой на месте</i> | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|---|---------|--------------------------------------|--|--|
| | | | | | <i>метаниями.</i> | | | | |
| 16 | Метание в цель с расстояния 4-5 метров | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики, - подтягивание на низкой перекладине – девочки. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | зачет | Комплекс утренней гимнастики | | |
| 17 | Кроссовая подготовка | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 5 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Прыжки с короткой скакалкой на месте | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|-------------|---|--|---------|--|--|--|
| | | | | Развитие выносливости. | | | | | |
| 18 | Подвижные игры «Волк во рву», «Невод» | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании и с ходьбой | | |
| 19 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 6 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|-------------|---|--|------------------------------|------------------------------|--|--|
| | | | | 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | | | | | |
| 20 | Челночный бег – 3*10м. | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 7 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). 4.Челночный бег – 3*10м. 5.Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | | |
| 21 | Подвижные игры «День и ночь», «Невод» | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин | | |
| 22 | Бег на 1000м. | 1 | Комплексный | 1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать | Сдача норм без учета времени | Комплекс утренней гимнастики | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------|---|-------------|--|---|--|------------------------------|--|--|
| | | | | - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка». | ходьбу с бегом | | | | |
| 23 | Бег на 1000м. | 1 | Комплексный | 1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Комплекс утренней гимнастики | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|----------|--------------------|---|--|----------------|-------------------------------------|--|--|
| | | | | 6.Игра «Перестрелка». | | | | | |
| 24 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Зачет | 1 | | Кросс 1 км по пересеченной местности | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | зачет | Комплекс утренней гимнастики | | |
| 25 | <i>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». «Салки на марше».</i> | <i>1</i> | <i>Комплексный</i> | <i>Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра «Салки на марше». Игра «Весёлые старты» (с гимнастической скакалкой).</i> | <i>Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила эстафет. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i> | <i>Текущий</i> | <i>Комплекс утренней гимнастики</i> | | |
| 26 | <i>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». «Салки на марше».</i> | <i>1</i> | <i>Комплексный</i> | <i>Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра «Салки на марше». Игра «Весёлые старты» (с гимнастической скакалкой).</i> | <i>Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила эстафет. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i> | <i>Текущий</i> | <i>Комплекс утренней гимнастики</i> | | |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------|---|-------------|---|-----------------------|---------|------------------------------|--|--|
| 27 | Л/А полоса препятствий | 1 | Комплексный | Для развития ловкости и скоростной выносливости – | | | Комплекс утренней гимнастики | | |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 четверть - 14ч. Подвижные игры – 7ч. | | | | | | | | | |
| 28 (1) | Акробатика. | 1 | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике | Знать правила техники | Текущий | Прыжки через | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|-------------|---|---|---------------------------|-----------------------------------|--|--|
| | | | | 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения. 3.Обучение кувырку назад-вперёд. 4.Игра «Совушка» | безопасности при занятиях гимнастикой. | | скакалку, отжимание | | |
| 29 (2) | Перекаты и группировка | 1 | Комплексный | 1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад. 4.Учить стойке на лопатках перекатом назад. 5.Игра «Гуси – гуси». | Уметь применять правила техники безопасности во время занятий. Знать влияние правильной осанки на здоровье. | Текущий | Игровые упражнения с мячом | | |
| 30 (3) | <i>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».</i> | | | <i>ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</i> | <i>Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i> | <i>Текущий</i> | <i>Игровые упражнения с мячом</i> | | |
| 31 (4) | Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 | Комплексный | 1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад. 4.Совершенствовать стойку на лопатках. 5.Проверить домашнее задание: отжимание девочки, подтягивание - мальчики. 6.Игра «Волки и овцы» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | Бег в чередовании с ходьбой | | |
| 32 (5) | Мост с помощью и самостоятел | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием. 2.Формировать навыки выполнения строевых команд. | Знать правила дыхания при выполнении | оценка техники выполнения | Бег в чередовании с ходьбой | | |
| | бно | | | 3. ОРУ с большими мячами. 4.Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости. | различных упражнений. Уметь выполнять | я комбинации | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|-------------|---|---|---------|--|--|--|
| | | | | <p>5.Совершенствовать технику упражнения «мост».</p> <p>6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.</p> <p>7.Игра с включением кувыркков вперёд и назад.</p> | <p>строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> | | | | |
| 33 (6) | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | 1 | Комплексный | <p>ОРУ.</p> <p>Игры «Пустое место», «Белые медведи».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> | <p>Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p> | Текущий | Прыжки через короткую скакалку | | |
| 34 (7) | Построение в две шеренги. | 1 | Комплексный | <p>1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.</p> <p>2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 3. ОРУ с большими мячами.</p> <p>5.Совершенствовать технику упражнения «мост».</p> <p>6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.</p> <p>7.Учёт на гибкость.</p> | <p>Знать пользу физических упражнений.</p> | Текущий | Прыжки через короткую скакалку | | |
| 35 (8) | Висы | | Комплексный | <p>1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.</p> <p>2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 3. ОРУ с большими мячами.</p> <p>5.Совершенствовать технику</p> | <p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании и с ходьбой | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|-------------|---|--|--|--|-----------------------------|--|--|
| | | | | упражнения «мост». 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Учёт на гибкость. | | | | | |
| 36 (9) | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | | | ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Бег в чередовании с ходьбой | | |
| 37 (10) | Вис стоя и лежа | Комплексный | 1. Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости. 2. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 3. ОРУ с большими мячами. 5. Совершенствовать технику упражнения «мост». 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Учёт на гибкость. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | Прыжки через короткую скакалку | | | |
| 38 (11) | Строевые упражнения | Учетный | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. ОРУ с большими мячами. Совершенствовать технику упражнения «мост». Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. Учёт на гибкость. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|---|----------|---|---|---------|--------------------------------------|--|--|
| 39 (12) | Построение в две шеренги | | | ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Прыжки с короткой скакалкой на месте | | |
| 40 | Вис на | 1 | Комплекс | 1.Формировать представления о правилах | Уметь измерять | Текущий | Прыжки с | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|---|---|-------------|---|---|---------|---|--|--|
| (13) | согнутых руках | | ный | субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. 2.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3.Проверить не оценку упражнение «мост» 4.Отрабатывать технику упражнений на равновесии. 5.Разучить висы: завесам двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. 6.Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»). | частоту пульса. Знать простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному». | | короткой скакалкой на месте | | |
| 41(14) | Висы. Повторение | 1 | Комплексный | 1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать висы. Эстафета с набивными мячами. | Уметь выполнять висы | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | | |
| 42 (15) | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | | | ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Бег в среднем темпе в чередовании и с ходьбой | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|---|---|-----------------|---|--|---------|---|--|--|
| 43 (16) | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги | | | ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать висы. Эстафета с набивными мячами | Уметь выполнять висы | Текущий | Прыжки с короткой скакалкой на месте | | |
| 44 (17) | Опорный прыжок. | 1 | Комплек сный | 1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Сдать на оценку упражнения на равновесии. 4.Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. | Уметь оценивать уровень физической подготовленности самими | Текущий | Прыжки с короткой скакалкой на месте | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------------|---|------------------------------|---|--|---------|---|--|--|
| | | | | 5.Проверить на оценку висы на низкой перекладине. 6.Эстафета с элементами акробатических упражнений. | учащимися. | | | | |
| 45 (18) | Подвижные игры | | | ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Бег в среднем темпе | | |
| 46 (19) | Опорный прыжок. Повторение | 1 | Совершен ствование ЗУН | 1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Совершенствовать технику опорного прыжка. 4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. | Уметь выполнять опорный прыжок | Текущий | Прыжки с короткой скакалкой на месте | | |
| 47 (20) | Опорный прыжок. | 1 | Комплек сный | 1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Совершенствовать технику опорного прыжка. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------------|---|-----------------------------|--|--|---------|---|--|--|
| | | | | 4. Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. | | | чередовани и с ходьбой | | |
| 48 (21) | Подвижные игры | 1 | Совершен ствовать ЗУН | 1. Строевые упражнения. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Игры – эстафеты с различными предметами. 4. Развивать координацию движений в пространстве - игры: - «Запрещённое движение»; - «Передал - садись». | Знать разновидности закаливания. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Приготовит ь лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки. | | |

Лыжная подготовка 3 четверть- 16ч. Подвижные и спортивные игры – 14ч.

| | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------|---|---------|--|----------------------------------|---------|----------------------|--|--|
| 49 (1) | Техника безопасност | 1 | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту | Знать правила безопасности на | Текущий | Катание на лыжах. | | |
|-----------|------------------------|---|---------|--|----------------------------------|---------|----------------------|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|-----------------------------|--|---|---------|--|--|--|
| | и во время занятий лыжной подготовко й. Скользкий шаг без палок | | | 2. Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4. Учить лыжные стойки. 5. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности. | | | | |
| 50 (2) | Скользкий шаг с палками | 1 | Совершен ствовать ЗУН | 1. Строевые упражнения на лыжах. 2. Совершенствовать технику скользящего шага. 3. Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. 4. Эстафета. | Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека. | Текущий | Катание с горки на лыжах. | | |
| 51 (3) | Комплекс упражнений «Разминка лыжника». | 1 | Комплекс ный | Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать координацию | Знать признаки переохлаждения и его предупреждения | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|---|----------------------|---|--------------------------------|----------------|--|--|--|
| | | | | <i>работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 3.Игра «Не задень!»</i> | <i>на занятиях по лыжам.</i> | | <i>ходом.</i> | | |
| 52 (4) | Торможение плугом | 1 | Комплексный | 1. Строевые упражнения на лыжах. 2. Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течение 2-х секунд; – учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. 3. Учить передвижение с палками. 4. Проверить на оценку торможение плугом. | Уметь выполнять скользящий шаг | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | | |
| 53 (5) | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Совершенствовать ЗУН | 1. Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | | |
| 54 | Игра | 1 | Комплекс | <i>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</i> | <i>Знать правила</i> | <i>Текущий</i> | <i>Отработать</i> | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|--|-----|---|--|--|------------------------|--|--|
| (6) | «Быстрый лыжник». | | ный | 2. Совершенствовать технику: - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности. 3. Игра «Быстрый лыжник». | <i>проведения подвижных игр в зимний период времени. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i> | | <i>атьвыносливость</i> | | |
|-----|-------------------|--|-----|---|--|--|------------------------|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------------|---|----------------------|--|---|----------------|---|--|--|
| 55 (7) | Одновременный двухшажный ход. | 1 | Совершенствовать ЗУН | <p>1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.</p> <p>2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>3.Работа на учебном круге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без. <p>4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.</p> <p>5.Учить подъёму на склон «полуёлочкой».</p> | Уметь выполнять технику лыжных ходов по заданию. | Текущий | Катание с горки на лыжах. | | |
| 56 (8) | Спуск с преодолением препятствий. | 1 | Комплексный | <p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2.Закрепить технику передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». <p>3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.</p> <p>4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении.</p> <p>5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p> | Знать правила безопасного поведения во дворе во внеурочное время. | Текущий | Катание с горки на лыжах. | | |
| 57 (9) | Игры и игровые упражнения на лыжах | | | <p><i>Закрепить технику передвижения на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>- ступающий и скользящий шаги;</i> <i>- попеременный двухшажный ход с палками и без;</i> <i>- высокая и низкая стойки;</i> | <i>Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени. Уметь играть в</i> | <i>Текущий</i> | <i>Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой</i> | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|-------------|--|--|---------|--|--|--|
| | | | | - подъем «полуёлочкой» и «лесенкой». | подвижные игры с | | | | |
| | | | | | бегом, прыжками, метаниями. | | | | |
| 58(10) | Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой» | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъем «полуёлочкой» и «лесенкой». 3. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4. Проверить на оценку повороты переступанием в движении. 5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 6. Игра «Два Мороза» | Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника». | Текущий | Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | | |
| 59(11) | Спуск и торможение «плугом» | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов. 3. Ознакомить с техникой спуска со склона в низкой стойке. 4. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. 5. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе. 6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» | Знать о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека. | Текущий | Поработать над техникой подъёмов и спусков с горы. | | |
| 60(12) | Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Не | | | Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъем «полуёлочкой» и «лесенкой». | Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени. Уметь играть в | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------------|---|-------------|--|---|---------|--------------------|--|--|
| | задень» | | | | <i>подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i> | | <i>и с ходьбой</i> | | |
| 61 (13) | Поворот в движении | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на лыжах. | Уметь выполнять технику подъёмов | Текущий | Отрабатывать | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|---|---|-------------|---|--|-----------------------|---|--|--|
| | переступанием | | | 3. Провести учёт техники скольжения без палок. 4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков. 5. Ходьба по пересечённой местности. | и спусков. | | выносливость | | |
| 62 (14) | Соревнования на дистанцию 1 км. | 1 | Комплексный | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Провести соревнования на дистанцию 1 км с отдельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам. | Текущий, соревнования | Игры на свежем воздухе. | | |
| 63 (15) | <i>Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Кто дальше?»</i> | | | <i>Закрепить технику передвижения на лыжах:</i> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». | <i>Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i> | <i>Текущий</i> | <i>Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании и с ходьбой</i> | | |
| 64 (16) | Эстафета на лыжах | | Комплексный | Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». | Проверить готовность класса к соревнованиям. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий, соревнования | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|---|----------------------|---|--|---------|--|--|--|
| 65 (17) | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 | Совершенствовать ЗУН | 1. Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | | |
| 66 (18) | Игры и игровые упражнения на лыжах. | | | Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; | Знать правила проведения подвижных игр в зимний период | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|---|-------------|---|--|---------|--|--|--|
| | Игра «По местам», | | | - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». | времени. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | чередование и с ходьбой | | |
| 67 (19) | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 3. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4. Проверить на оценку повороты переступанием в движении. | Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника». | Текущий | Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|---|-------------|--|--|---------|--|--|--|
| | | | | 5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 6. Игра «Два Мороза» | | | | | |
| 68 (20) | Повороты переступанием | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на лыжах. 3. Провести учёт техники скольжения без палок. 4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков. 5. Ходьба по пересечённой местности. | Уметь выполнять технику подъёмов и спусков. | Текущий | Отрабатывать выносливость | | |
| 69 (21) | Передвижение на лыжах до 2-х км | 1 | Комплексный | 1. Строевые упражнения на лыжах. 2. Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течение 2-х секунд; - учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. 3. Учить передвижение с палками. | Уметь выполнять скользящий шаг | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | | |
| 70 (22) | Подъём ступающим шагом | 1 | Комплексный | 1. Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; | Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка | Текущий | Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|---|----------------------|---|-----------|---------|--|--|--|
| | | | | - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 2. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 3. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 4. Игра «Два Мороза» | лыжника». | | выученным на уроке ходом. | | |
| 71 (23) | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 | Совершенствовать ЗУН | 1. Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный | | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | двухшажный ход. 5. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

Подвижные игры с элементами спортивных игр

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|-------------|---|--|---------|--|--|--|
| 72 (1) | Подвижные игры на основе баскетбола | | | 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 | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой | | |
| 73 (2) | Ловля и передача мяча в движении. | | | 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 | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | | |
| 74 (3) | Ведение мяча на месте с изменением высоты | 1 | Комплексный | 1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3. Совершенствование способов ведения мяча. 4. Броски набивного мяча из - за головы. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в | Текущий | Игры на свежем воздухе. | | |

| | | | | | | | | | |
|--|----------|--|--|---|-------------------------|--|--|--|--|
| | отскока. | | | 5. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча. | процессе подвижных игр, | | | | |
|--|----------|--|--|---|-------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|-------------|--|---|----------|----------------------------------|--|--|
| | | | | | играть в мини-баскетбол | | | | |
| 75 (4) | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 | Комплексный | <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3. Совершенствование способов ведения мяча. 4. Учёт по броскам набивного мяча из-за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Текущий, | Игры на свежем воздухе. | | |
| 76 (5) | Ведение мяча на скорость. | 1 | Комплексный | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Учить броскам по кольцу сбоку сверху из-за головы. 3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость. 4. Учить передачи мяча в движении (в парах). 5. Игра «Мяч среднему» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Текущий | Игры на свежем воздухе. | | |
| 77 (6) | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | Комплексный | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из-за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5. Игра «Перестрелка». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Текущий | Игры на свежем воздухе. | | |
| 78 (7) | Броски по кольцу сбоку сверху из-за головы. | 1 | Комплексный | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2. Упражнения на развитие мышц ног. 3. Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе | Текущий | Упражнения на развитие мышц ног. | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|-------------|---|---|---------|---|--|--|
| | | | | 4. Отрабатывать технику бросков по кольцу | подвижных игр, | | | | |
| | | | | сбоку сверху из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 6.Игра «Перестрелка». | играть в мини-баскетбол | | | | |
| 4 четверть Легкая атлетика – 18ч. Подвижные игры – 6ч. | | | | | | | | | |
| 79 (8) | Ловля и передача мяча в кругу | 1 | Комплексный | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча на скорость. Ведение мяча правой и левой рукой в движении | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовани и с ходьбой | | |
| 80 (9) | Игра в мини-баскетбол. | | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2. Ловля и передача мяча в квадрате 3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. 4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 6.Игра в мини-баскетбол | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовани и с ходьбой | | |
| 81 (10) | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. | | Комплексный | 1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3.Совершенствование способов ведения мяча. 4. Броски набивного мяча из - за головы. 5.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------------|--|-------------|--|--------------------------------|---------|---------------|--|--|
| | | | | 6,Эстафета с ведением мяча. | играть в мини-баскетбол | | | | |
| 82 (11) | Подвижные игры на | | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. | Уметь владеть мячом: держание, | Текущий | Бег в среднем | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|---|--|-------------|--|--|---------|---|--|--|
| | основе баскетбола. Игра «Снайперы» | | | 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Снайперы» | передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в Подвижные игры на основе баскетбола процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | | темпе до 2 мин в чередовани и с ходьбой | | |
| 83 (12) | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу» | | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Мяч ловцу». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | | |
| 84 (13) | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом» | | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра « Овладей мячом» ». | Уметь владеть мячом: держа- ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Текущий | Игры на свежем воздухе. | | |

Легкоатлетические упражнения (продолжение)

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|---|---------|---|---|---------|------------------------------------|--|--|
| 85 (25) | Бег по пересеченной местности. | 1 | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. 2. Формировать навыки ходьбы и бега (разновидность). 3. ОРУ в движении. 4. Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). | Знать правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке. | Текущий | Прыжки через скакалку на скорость. | | |
|------------|--------------------------------|---|---------|---|---|---------|------------------------------------|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------------|--|---|-----------------------|---|--|---------|------------------------------------|--|--|
| | | | | 5. Метание малого мяча с разбега в цель. | | | | | |
| 86 (26) | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий | 1 | Комплексный | 1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3. Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». 4. Челночный бег 3*10м. 5. Круговая эстафета. | Знать как правильно выполнять дыхание во время бега. | Текущий | Челночный бег 3*10м. | | |
| 87 (27) | Бег с изменением направления. | 1 | Совершенствование ЗУН | 1. Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3. Бег в умеренном темпе до 3мин. 4. Совершенствовать технику прыжков в высоту способом «ножницы». 5. Игра «Переправа». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Прыжки через скакалку на скорость. | | |
| 88 (28) | Круговая эстафета. | 1 | Совершенствование ЗУН | 1. Строевые упражнения. 2. Бег в умеренном темпе до 4мин. 3. ОРУ в движении. 4. Круговая эстафета. 5. Совершенствовать технику прыжков в высоту способом «ножницы». 6. Игра на внимание. | Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание). Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Прыжки через скакалку на скорость. | | |
| 89 (29) | Бег на выносливость | 1 | Комплексный | 1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). | Уметь пробегать в равномерном | Текущий | Комплекс утренней | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------------|---|-------------|---|---|---------|---------------------|--|--|
| | ть | | | 2.ОРУ в движении. 3.Круговая эстафета. 4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы». Игра «Перестрелка ». Развитие выносливости мин. | темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | | гимнастики | | |
| 90 (30) | Бег с заданием. | 1 | Комплексный | 1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений. 3.ОРУ в движении. 4.Разучить правила игры «Пионербол». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Бег на выносливость | | |
| 91 | Бег по | 1 | Комплекс | 1.Комплекс ОРУ на месте. | Уметь пробегать в | Текущий | Работа над | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|---------|--|--|--|
| (31) | пересеченной местности. | | ный | 2.Бег до 2км. 3.Ловля и передача мяча в движении. 4.Ведение мяча с изменением направления и скорости. 5. Штрафной бросок по кольцу с 3м. 6. Игра «Гонка мячей по кругу». | равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | | совершенствованием техники броска по кольцу. | | |
| 92 (32) | Кросс 1 км по пересеченной местности | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ на месте. 2.Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам». 3.Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. 4.Проверить умение в броске по кольцу (штрафной). 5. Игра «Удочка». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | зачет | Прыжки в длину с места. | | |
| 93 (33) | Бег и ходьба | 1 | Совершенствование ЗУН | 1. Комплекс ОРУ на месте. 2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, бег с высокого старта). 3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Прыжки в длину с места. | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|---|------------------------------|---|--|-------|-------------------------|--|--|
| | | | | <p>смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния « через центр по одному марш»).</p> <p>4.Упражнения с набивными мячами.</p> <p>5.Закрепить технику передачи в тройках.</p> <p>6. Игра «Удочка».</p> | | | | | |
| 94 (34) | Бег на скорость 30,60 м. | 1 | Совершенство вание ЗУН | <p>1. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба по линии, челночный бег, бег с высокого старта). 3.Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку. 4.Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах).</p> <p>5.Тестирование по челночному бегу.</p> <p>8.Игра «Запрещённое движение».</p> | Знать требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | зачет | Прыжки в длину с места. | | |
| 95 (35) | Бег на результат | 1 | Комплекс ный | <p>1.Ходьба и бег – разновидность.</p> <p>2. Комплекс ОРУ на месте.</p> | Уметь выполнять стартовый разгон. | зачет | Подтягивание – | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|----------------|---|-----------------|--|---|---------|---|--|--|
| | 30,60 м. | | | <p>3.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м.</p> <p>4.Принять на результат 60м.</p> <p>5. Тестирование по прыжкам через скакалку.</p> <p>6.Игра «Конники-спортсмены» - развитие быстроты движений ногами.</p> | | | мальчики, отжимание – девочки. | | |
| 96 (36) | Прыжки в длину | 1 | Комплекс ный | <p>1.Формировать навыки ходьбы и бега.</p> <p>2.Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>3. Тестирование по бегу на дистанции 1км.</p> <p>4.Учить линейной эстафете.</p> | Уметь выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. | | |
| 97 | Прыжки в | 1 | | 1.Совершенствовать технику выполнения | Уметь выполнять | Текущий | Играть в | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|---|-------------|---|--|---------|---|--|--|
| (37) | длину способом согнув ноги | | Комплексный | строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4.Тестирование: - подтягивание – мальчики, - отжимание – девочки. 5.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ по порядку. Уметь выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | | игры, пройденные на уроке. | | |
| 98 (38) | Прыжок в высоту | 1 | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | | |
| 99(3 9) | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | | | |
| 100 (40) | Бросок теннисного мяча на дальность. | 1 | Комплексный | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно- силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и | Текущий | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовани и с ходьбой | | |
| | | | | | на заданное расстояние | | | | |
| 101 (41) | Бросок мяча в горизонтальную цель | 1 | Комплексный | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | | |

| | | | | | | | | | |
|----------|----------|---|-------------|--|---|---------|--|--|--|
| | | | | | дальность и на заданное расстояние | | | | |
| 102 (42) | Итоговой | 1 | Комплексный | <p>Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Метание в цель с 4-5 м.</p> <p>Игра «Зайцы в огороде»</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Упражнения на развитие мышц ног.</p> | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | | | |

Тематическое планирование
по физической культуре 4 класс

| № п/п | Тема урока | кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Характеристика основных видов учебной деятельности | Вид контроля | Д/з | Дата План/факт |
|---|---|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------------------|----------------|
| I четверть | | | | | | | | |
| Лёгкая атлетика – 14 часов, подвижные игры-10 часов | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке Совершенствование | 1 | Вводный | <p>1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке</p> <p>2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.</p> | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | Текущий | Ходьба и бег с заданием | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------|---|--|---------|-----------------------------------|--|
| | техники ходьба и бега . Игра «Смена сторон». | | | 3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Игра «Смена сторон». 6.Встречная эстафета). Развитие скоростных способностей. | | | | |
| 2 | Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики. Обучение технике высокого старта. | 1 | Изучение нового материала | Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики 1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Учить технике высокого старта. 5.Встречная эстафета с этапом до 30м. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. | Текущий | Развивать скоростные способности. | |
| 3 | Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--------------|---|---|---------|-----------------------------------|--|
| | осанку». | | | | | | | |
| 4 | Совершенствовать навыки комплекса упражнений на развитие физических качеств. | 1 | Комплексны й | 1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Текущий | Развивать скоростные способности. | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|-------------|---|---|--|------------------|--|
| | | | | самое, вращая скакалку назад. 6.Закрепить навыки высокого старта. 7.Бег в медленном темпе до 4-х мин. | | | | |
| 5 | Совершенствовать навыки строевых упражнений. Закрепить навыки высокого старта. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Закрепить навыки высокого старта. 5.Бег в медленном темпе до 4-х мин. 6.Восстановление дыхания. 7.Прыжки в длину с места – зачёт. | Уметь правильно восстанавливать дыхание после бега. | Текущий | Бег на скорость. | |
| 6 | Урок-игра. Игры со скакалками «Зеркало», «Алфавит» | 1 | | | | | | |
| 7 | Сдача контрольного норматива: бег на 30м. П/и «Кот и мыши». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на скорость 30 м. 3.Встречная эстафета. 4.Прыжки через скакалку. 5.Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м | Текущий | | |
| 8 | Сдача контрольного норматива: бег на 60м. П/ и«Невод». | 1 | Учетный | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на результат 60 м. 3.Круговая эстафета. 4.Прыжки через скакалку. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, | Бег (30 м). Мальчики: 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. | Бег на скорость. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|--|---|------------------|--|
| | | | | 5.Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (60 м). Мальчики: 10.0; девочки: 10.5 | | |
| 9 | Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий» | 1 | | | | | | |
| 10 | Сдача контрольного норматива: Прыжки через скакалку. П/и «Зайцы в огороде». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку. 4.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Бег на скорость. | |
| 11 | Сдача контрольного норматива: бег на 100м. П/и «Волк во рву». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. 4.Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Бег на скорость. | |
| 12 | Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки». | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|---|---------------------------|--|--|--|
| 13 | Обучение технике бросков теннисного мяча на | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых | Уметь метать из различных | | | |
|----|---|---|-------------|---|---------------------------|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|--|---|--|---------------------|--|
| | дальность и на заданное расстояние. П/и «Волк во рву». | | | качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. | положений на дальность и в цель | Текущий | Бег на выносливость | |
| 14 | Совершенствовать навыки при выполнении силовых упражнений. | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики, - подтягивание на низкой перекладине – девочки. | | Текущий | Бег на выносливость | |
| 15 | Урок-игра. Игры со скакалками « Забегалы», «Люлька» | 1 | | | | | | |
| 16 | Обучение прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Невод». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет) | Силовые упражнения | |
| 17 | Совершенствовать бега на выносливость. П/и «Салки на марше». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 5 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Силовые упражнения | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|---|---|---------|-------------------------|--|
| | | | | 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | | | | |
| 18 | Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну» | 1 | | | | | | |
| 19 | Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение комплексу упражнений с набивными мячами. П/и «Салки на марше». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 6 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражнение на гибкость. | |
| 20 | Повторить технику челночного бега – 3*10м. П/и «День и ночь». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 7 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). 4.Челночный бег – 3*10м. 5.Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражнение на гибкость. | |
| 21 | Урок-игра. Игры с прыжками « Прыжки по кочкам», «Волк во рву» | 1 | | | | | | |
| 22 | Сдача контрольного норматива - бег на 1000м. П/и «Перестрелка». | 1 | Комплексный | 1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. | Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила | Текущий | Прыжки в длину с места. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|---|------------------------------|---------|-------------------------|--|
| | | | | 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка». | игры \ «Перестрелка». | | | |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности при | 1 | Комплексы | Инструктаж по технике безопасности при проведении | Уметь выполнять построения и | Текущий | Прыжки в длину с места. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|------------------|--|--|---------|---------------------------|--|
| | проведении занятий по баскетболу. Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу. П/и «Салки на время со сменой водящего» | | | занятий по баскетболу. 1. Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра «Салки на время со сменой водящего» 2.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу. 3.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча 2-мя руками от груди. | перестроения. Знать правила эстафет | | | |
| 24 | Урок-игра. Игры для подготовки к строю « Класс, смирно», « Кто быстрее встанет в круг» | 1 | | | | | | |
| 25 | Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча- передача мяча 2-мя руками от груди. Игра-эстафета с обручами. | 1 | Комплексы | 1.Продолжить развитие скоростной выносливости (игра «Салки»). 2.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча. 3.Проверить на результат прыжки в длину с места. Игра-эстафета с обручами. | | Текущий | | |
| 26 | Совершенствовать технику передачи, ловли, ведения баскетбольного | 1 | Совершенствовать | 1.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча. | Уметь организовать свой досуг в | Текущий | Больше проводить время на | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----|---|-----------|--|---|--|
| | мяча в движении. Сдача контрольного норматива -подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. | | ЗУН | 2.Ведение мяча в движении на скорость. 3.Эстафеты с элементами баскетбола. 4.Провести учёт: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. | движении. | | свежем воздухе, играя в игры, разученные на уроках. | |
| 27 | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей» | 1 | | | | | | |

II четверть

Гимнастика – 17 часов, подвижные игры – 4 часа.

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|---|---------|---|--|
| 28 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Совершенствовать строевые команды, упражнения. Обучение кувырку назадвперёд. П/и «Совушка» | 1 | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения. 3.Обучение кувырку назад-вперёд. 4.Игра «Совушка» | Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. | Текущий | Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание. | |
| 29 | Совершенствовать кувырки вперед, назад. Обучение стойке на лопатках перекатом назад. | 1 | Комплексный | 1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Совершенствовать кувырки вперед, назад. 4.Учить стойке на лопатках перекатом назад. 5.Игра «Гуси – гуси». | Уметь применять правила техники безопасности во время занятиях. Знать влияние правильной осанки на здоровье. | Текущий | Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание. | |
| 30 | Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием « Поезд», «Быстро шагай» | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|--|--|---------|---|--|
| 31 | Совершенствовать стойку на лопатках. Учёт техники выполнения кувырков вперёд и назад. | 1 | Комплексный | 1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад. 4.Совершенствовать стойку на лопатках. 5.Проверить домашнее задание: отжимание -девочки, подтягивание - мальчики. 6.Игра «Волки и овцы» | | Текущий | Упражнение на брюшной пресс. | |
| 32 | Сдача контрольного норматива - техники на лопатках перекатом назад. | 1 | Учётный | 1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику на лопатках | | Текущий | Выполнять дома ОРУ на формирование правильной | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|---|--|---------|---------------------|--|
| | Упражнение на брюшной пресс. | | | перекатом назад. 4.Упражнение на брюшной пресс. 5. Эстафета – ведение мяча на скорость. | | | осанки. | |
| 33 | Урок-игра. Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки» | 1 | | | | | | |
| 34 | Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнение «мост». Сдача контрольного норматива - прыжки через скакалку на скорость за 30сек. | 1 | Комплексный | 1.Сформировать представление о ЗОЖ. 2.Ходьба и бег с заданием. 3.ОРУ с большими мячами. 4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5.Учить упражнение «мост» 6. Учёт - прыжки через скакалку на скорость за 30сек. | Знать что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека. | Текущий | Развивать гибкость. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|-------------------------|--|
| | | | | | | | | |
| 35 | Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнению «мост». Эстафета – ведение мяча на скорость. | 1 | Комплексный | 1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Учить упражнение «мост». 6. Эстафета – ведение мяча на скорость. | Уметь выполнять страховку партнёру при выполнении акробатических упражнений. | Текущий | Упражнение на гибкость. | |
| 36 | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Мяч соседу», «Мяч на полу». | 1 | | | | | | |
| 37 | Совершенствовать технику упражнения «мост». Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне | 1 | Комплексный | 1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Совершенствовать технику упражнения «мост». | Знать правила дыхания при выполнении различных упражнений. | Текущий | Упражнение на гибкость. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|-------------------------------------|---------|-------------------------|--|
| | | | | 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Игра с включением кувырков вперёд и назад. | | | | |
| 38 | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Совершенствовать | 1 | Комплексный | 1. Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости. 2. Совершенствовать технику | Знать пользу физических упражнений. | Текущий | Прыжки в длину с места. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|---|--|---------|-------------------------|--|
| | технику упражнения «мост». Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. Сдача контрольного норматива на гибкость | | | выполнения строевых упражнений. 3. ОРУ с большими мячами. 5. Совершенствовать технику упражнения «мост». 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Учёт на гибкость. | | | | |
| 39 | Урок-игра. Игры на развития внимания « Правильно-неправильно», «Быстро шагай» | 1 | | | | | | |
| 40 | Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. Учёт по технике-упражнения «мост». П/и «Жмурки» | 1 | Комплексный | 1. Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Проверить не оценку упражнение «мост» 4. Отрабатывать технику упражнений на равновесии. 5. Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. 6. Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»). | Уметь измерять частоту пульса. Знать простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному». | Текущий | Прыжки в длину с места. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|--|---------|-------------------------|--|
| 41 | Совершенствовать висы. Разучить опорный прыжок. | 1 | Комплексный | 1. Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. 2. ОРУ с гимнастической палкой. | | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
|----|--|---|-------------|---|--|---------|-------------------------|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|------------------------------|--|---|--------------------------------|--|--|
| | | | | 3. Совершенствовать висы. 4.Разучить опорный прыжок. 5.Эстафета с набивными мячами. | | | | |
| 42 | Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием « Поезд», «Альпинисты» | 1 | | | | | | |
| 43 | Сдача контрольного норматива упражнения на равновесии. Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Сдать на оценку упражнения на равновесии. 4.Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. 6.Эстафета с элементами акробатических упражнений. | Уметь оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися. | Текущий | | |
| 44 | Совершенствовать технику опорного прыжка. Сдача контрольного норматива - висы на низкой перекладине. | 1 | Совершенствовани е ЗУН | 1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Совершенствовать технику опорного прыжка. 4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. 6.Проверить на оценку висы на низкой перекладине. | | Текущий | | |
| 45 | Урок-игра. Игры на развитие внимания « Копна-тропинкакочка», «Двенадцать палочек» | 1 | | | | | | |
| 46 | Сдача контрольного норматива по опорному прыжку. | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Учёт по опорному прыжку. | | Текущий, учёт, групповой | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------|--|---|---------|---|--|
| | | | | 5.Игры и эстафеты по желанию детей. | | | | |
| 47 | Сдача контрольного норматив - прыжки в длину с места Игры: «Запрещённое движение»; «Передал-садись». | 1 | Совершенствовать ЗУН | 1. Строевые упражнения. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3. Прыжки в длину с места на результат. 4.Развивать координацию движений в пространстве - игры: - «Запрещённое движение»; - «Передал-садись». | Знать разновидности закаливания. Уметь применять закаливание. | Текущий | Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки. | |
| 48 | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Бегуны и метатели», «Передал – садись» | | | | | | | |

III четверть

Лыжная подготовка – 21 часов, подвижные игры-9 часов.

| | | | | | | | | |
|----|---|---|----------------------|--|--|---------|---------------------------|--|
| 49 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. Учить лыжные стойки, передвижению на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | 1 | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4.Учить лыжные стойки. 5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности. | Текущий | Катание на лыжах. | |
| 50 | Совершенствовать технику скользящего шага, торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. | 1 | Совершенствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения на лыжах. 2.Совершенствовать технику скользящего шага. 3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. | Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека. | Текущий | Катание с горки на лыжах. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|---|---------|--|--|
| | | | | 4.Эстафета. | | | | |
| 51 | Построение и перестроение на лыжах. Совершенствовать лыжные | 1 | | 1.Совершенствовать навыки построения и перестроения на лыжах. 2.Учить лыжные стойки. | Уметь правильно разложить и надеть лыжи, | | | |
| | стойки, передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | | | 3.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | перестраиваться на лыжах в колонну по одному, | | | |
| 52 | Учить передвижение с палками. Учёт по технике торможение плугом | 1 | Комплексный | 1. Строевые упражнения на лыжах. 2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд; - учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. 3.Учить передвижение с палками. 4.Проверить на оценку торможение плугом. | Уметь выполнять скользящий шаг | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | |
| 53 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». | 1 | Комплексный | 1. Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 3.Игра «Не задень!» | Знать признаки переохлаждения и его предупреждении на занятиях по лыжам. | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | |
| 54 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном | | | 1. Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать координацию работы | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|----------------------|--|--|---------|--|--|
| | двухшажном ходе с палками. Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». | | | рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 3.Игра «Не задень!» | | | | |
| 55 | Совершенствовать попеременный двухшажный ход. | 1 | Совершенствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». | | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------|--|---|---------|---------------------------|--|
| | | | | 3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | | | | |
| 56 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | Совершенствовать ЗУН | 1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Работа на учебном круге: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без. 4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. 5.Учить подъёму на склон «полуёлочкой». | Уметь выполнять технику лыжных ходов по заданию. | Текущий | Катание с горки на лыжах. | |
| 57 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время. «День и ночь», «Не задень» | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|--|---|---------|---------------------------|--|
| 58 | <p>Закрепить технику передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». <p>Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p> | 1 | Комплексный | <p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2.Закрепить технику передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». <p>3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.</p> <p>4. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p> | <p>Знать правила безопасного поведения во дворе во внеурочное время.</p> | Текущий | Катание с горки на лыжах. | |
|----|--|---|-------------|--|---|---------|---------------------------|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|--|--|
| 59 | <p>Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p> <p>Учёт по технике поворотов переступанием в движении.</p> | 1 | Комплексный | <p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2.Закрепить технику передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». <p>3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.</p> <p>4.Проверить на оценку повороты</p> | <p>Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> | Текущий | Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|--|---|---------|--|--|
| | | | | переступанием в движении. 5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 6. Игра «Два Мороза» | | | | |
| 60 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время. «Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель» | 1 | | | | | | |
| 61 | Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов, с техникой спуска со склона в низкой стойке. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов. 3. Ознакомить с техникой спуска со склона в низкой стойке. 4. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. 5. Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе. 6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» | Знать о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека. | Текущий | Поработать над техникой подъёмов и спусков с горы. | |
| 62 | Закрепить технику передвижения на лыжах, выполнения подъёмов и | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на | Уметь выполнять технику подъёмов и | Текущий | Отрабатывать выносливость | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|----------|--|--|--|
| | спусков. Провести учёт техники скольжения без палок. | | | лыжах. 3. Провести учёт техники скольжения без палок. 4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков. 5. Ходьба по пересечённой местности. | спусков. | | | |
| 63 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время. | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|--|--|-----------------------|---------------------------|--|
| | «Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу» | | | | | | | |
| 64 | Совершенствовать технику: - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности. Игра «Быстрый лыжник». | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать технику: - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности. 3. Игра «Быстрый лыжник». | Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени. | Текущий | Отрабатывать выносливость | |
| 65 | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Соревнования на дистанцию 1км. | 1 | Комплексный | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам. | Текущий, соревнования | Игры на свежем воздухе. | |
| 66 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время «Биатлон», «Догонялки по кругу» | 1 | | | | | | |
| 67 | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. | 1 | Комплексный | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Провести соревнования на | | Текущий | Игры на свежем воздухе. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|---|--|--------------------------|-------------------------|--|
| | | | | дистанцию 1км с отдельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | | | | |
| 68 | Совершенствовать технику: - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности. Игра «Быстрый лыжник». | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать технику: - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности. 3.Игра «Быстрый лыжник». | | Текущий, учёт, групповой | Игры на свежем воздухе. | |
| 69 | Дистанция до 1000 м без учета времени. | 1 | комплексный | Правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | | | | |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Совершенствование способов ведения мяча. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов | 1 | Комплексный | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. 1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3.Совершенствование способов ведения мяча. 4. Броски набивного мяча из - за головы. 5.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6,Эстафета с ведением мяча. | | Текущий | Игры на свежем воздухе. | |
| 71 | Учить передачи мяча в движении (в парах). Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы. Учёт по ведению мяча на скорость. | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. | | Текущий | Игры на свежем воздухе. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|--|---------|----------------------------------|--|
| | П/и «Мяч среднему» | | | 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Перестрелка». | | | | |
| 72 | Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру, технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. П/и «Перестрелка». | 1 | | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы. 3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость. 4.Учить передачи мяча в движении (в парах). 5.Игра «Мяч среднему» | | | | |
| 73 | Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). Учёт техники ведения мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. П/и «Перестрелка». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. 4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 6.Игра «Перестрелка». | | Текущий | Упражнения на развитие мышц ног. | |
| 74 | Совершенствовать технику передачи мяча в движении | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. | | Текущий | Упражнение на брюшной | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|---|--|----------------|---|--|
| | – на скорость (в парах). Учёт техники бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. | | | 2. Упражнения на развитие мышц ног. 3. Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5. Эстафета с ведением и броском в кольцо. | | | пресс. | |
| 75 | Урок-эстафета. Эстафеты | 1 | | | | | | |
| | «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч» | | | | | | | |
| 76 | Сдача контрольного норматива- упражнение на брюшной пресс | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2. Упражнения на развитие мышц ног. 3. Упражнение на брюшной пресс – зачёт. 4. Эстафета с ведением и броском в кольцо. | Знать иметь представление о режиме дня в каникулярное время. | Текущий, зачёт | Больше проводить время на свежем воздухе. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---------|--|---|---------|--|--|
| 77 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). Совершенствовать метание малого мяча с разбега в цель. | 1 | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике 2. Формировать навыки ходьбы и бега (разновидность). 3. ОРУ в движении. 4. Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). 5. Метание малого мяча с разбега в цель. | Знать правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке. | Текущий | | |
|----|---|---|---------|--|---|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|---|-----------|---|--|---------|----------------------|--|
| 78 | Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета. | | | | | | | |
| IV четверть Легкая атлетика -17ч, подвижные игры-7ч. | | | | | | | | |
| 79 | Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». | 1 | Комплексы | 1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3. Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». 4. Челночный бег 3*10м. 5. Круговая эстафета. | Знать как правильно выполнять дыхание во время бега. | Текущий | Челночный бег 3*10м. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------|---|--|---------|------------------------------------|--|
| | Закрепить выполнение челночного бега 3*10м | | | | | | | |
| 80 | Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы». Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель. Закрепить выполнение челночного бега 3*10м. | 1 | Комплексы | 1. Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3. Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель. 4. Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы». 5. Челночный бег 3*10м. на время. 6. Эстафета с эстафетной палочкой. | | Текущий | Прыжки через скакалку на скорость. | |
| 81 | Урок-эстафета Эстафеты «Сумей догнать», «Кто быстрее», | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------------|--|--|---------|------------------------------------|--|
| | «Наступление» | | | | | | | |
| 82 | Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». П/и «Переправа». | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3.Бег в умеренном темпе до 3мин. 4.Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». 5.Игра «Переправа». | | Текущий | | |
| 83 | Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Строевые упражнения. 2. Бег в умеренном темпе до 4мин. 3. ОРУ в движении. 4.Круговая эстафета. 5. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». 6.Игра на внимание. | Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание). | Текущий | Прыжки через скакалку на скорость. | |
| 84 | Урок-игра. Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|--|---------|----------------------|--|
| | «Перетягивание каната» | | | | | | | |
| 85 | Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы». П/и «Перестрелка ». | 1 | Комплексный | 1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2.ОРУ в движении. 3.Круговая эстафета. 4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы». Игра «Перестрелка ». Развитие выносливости мин. | | Текущий | | |
| 86 | Совершенствовать навыки быстрого | 1 | Комплексный | 1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м | | Текущий | Бег на выносливость. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|---|--|---------|---------------------|--|
| | выполнения строевых упражнений. Разучить правила игры «Пионербол». | | | бег, 80 м ходьба). 2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений. 3.ОРУ в движении. 4.Разучить правила игры «Пионербол». | | | | |
| 87 | Урок-игра. Игры испытания: «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча» | 1 | | | | | | |
| 88 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру. Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м. | 1 | Комплексный | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. 1.Выполнить комплекс ОРУ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. 2. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 3.Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче | | Текущий | Бег на выносливость | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|---|--|
| | | | | мяча от груди партнёру. 4.Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м. | | | | |
| 89 | Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении. П/и «Гонка мячей по кругу». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ на месте. 2.Бег до 2км. 3.Ловля и передача мяча в движении. 4.Ведение мяча с изменением направления и | | Текущий | Работа над совершенствованием техники броска по кольцу. | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|---|------------------------------|---|--|---------|-------------------------|
| | | | | <p>скорости.</p> <p>5. Штрафной бросок по кольцу с 3м.</p> <p>6. Игра «Гонка мячей по кругу».</p> | | | |
| 90 | <p>Урок-игра.</p> <p>Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом» «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать»</p> | 1 | | | | | |
| 91 | <p>Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.</p> <p>Проверить умение в броске по кольцу (штрафной).</p> | 1 | Комплексный | <p>1. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2. Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам».</p> <p>3. Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.</p> <p>4. Проверить умение в броске по кольцу (штрафной).</p> <p>5. Игра «Удочка».</p> | | Текущий | Прыжки в длину с места. |
| 92 | <p>Совершенствовать технику строевые упражнения.</p> <p>Закрепить технику передачи в тройках.</p> <p>П/и «Удочка».</p> | 1 | Совершенствован ие ЗУН | <p>1. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, бег с высокого старта).</p> <p>3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния « через центр по одному марш»).</p> | | Текущий | Прыжки в длину с места. |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------------|--|---|---------|---|--|
| | | | | 4.Упражнения с набивными мячами. 5.Закрепить технику передачи в тройках. 6. Игра «Удочка». | | | | |
| 93 | Урок-эстафета. «Эстафеты с ведением, передачей, броском баскетбольного мяча (комплексная эстафета)» | 1 | | | | | | |
| 94 | Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку. Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах). Учёт по челночному бегу. | 1 | Совершенствование ЗУН | 1. Комплекс ОРУ на месте. 2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба по линии, челночный бег, бег с высокого старта). 3.Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку. 4.Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах). 5.Тестирование по челночному бегу. 8.Игра «Запрещённое движение». | Знать требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке. | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
| 95 | Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м. Сдача контрольного норматива - бега 60м. Учёт по прыжкам через скакалку. П/и«Конникиспортсмены» | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег – разновидность. 2. Комплекс ОРУ на месте. 3.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м. 4.Принять на результат 60м. 5. Тестирование по прыжкам через скакалку. 6.Игра «Конники-спортсмены» - развитие быстроты движений ногами. | Уметь выполнять стартовый разгон. | Текущий | Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | - | | | | | | | |
| 96 | Урок-игра. Игры поединки: «Борьба в | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|--|---------------------------------|---------|---|--|
| | квадратах», «Выталкивай спиной» «Борьба за мяч» | | | | | | | |
| 97 | Тестирование по бегу на дистанции 1км. Учить линейной эстафете. П/и «Перестрелка» | 1 | Комплексный | 1.Формировать навыки ходьбы и бега. 2.Комплекс ОРУ на месте. 3. Тестирование по бегу на дистанции 1км. 4.Учить линейной эстафете. 5.Игра «Перестрелка» | | Текущий | Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. | |
| 98 | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Учёт по подтягиваниемальчик и, - отжимание-девочки. П/и «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 | Комплексный | 1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4.Тестирование: - подтягивание-мальчики, - отжимание-девочки. 5.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять ОРУ по порядку. | Текущий | Играть в игры, пройденные на уроке. | |
| 99 | Урок-эстафетаЭстафеты: Эстафета с прыжками в длину (высоту)», «Эстафета со скакалкой», с акробатическими элементами (переворотами, | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|--|---|------------------------------|---|--|---------|--|--|
| | перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.) | | | | | | | |
| 10 0 | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. П/и «Перестрелка». | 1 | Совершенствован ие ЗУН | 1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4. Игра «Перестрелка». 5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», ««Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», | | Текущий | | |
| | | | | «Двигательный режим в дни летних каникул». | | | | |
| 10 1 | «Эстафеты с гимнастическими элементами». | 1 | | | | | | |
| 10 2 | Подвижные игры. Чему мы научились за год. | 1 | | | | | | |