

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; ⁸ 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; ⁸ 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; 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

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»	1
	2006	
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 взойдет в гору».	Комбинированный			
68.	1ч	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие		
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.			Распределяться на команды с помощью считалочек.		
97.	1ч	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					
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.);

Б) Методы ведения урока:

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

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;

№	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 тактико-технические 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 тактикотехнически е 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 кувырков 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 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 вчередован и 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 чередовании 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: держание, 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 3 мин. 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 4 мин. 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 5 мин. 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(39)	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 - мальчишки. 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-тропинкаочка», «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 начинают 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 упражнений.</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						