

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 2–4 классов

Данная рабочая программа составлена на основании:

Федерального закона №273-ФЗ (от 29.12.12) с изменениями и дополнениями;

Федеральных образовательных стандартов начального общего образования (или основного общего образования или среднего общего образования);

Основной образовательной программа НОО (или ООО или СОО) МБОУ СОШ сп «Село Новый Мир»;

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2019.

Личностные, метапредметные и предметные освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

Планируемые результаты изучения предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток 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).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- 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).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

2 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37-8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10

Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

Общая характеристика учебного предмета.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учебно – тематический план.

2 класс.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	2.Патриотическое воспитание 5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
2	Знания о физической культуре	8	
3	легкая атлетика	15	
4	гимнастика с основами акробатики	15	
3	подвижные игры, элементы спортивных игр	20	
6	Лыжная подготовка	10	
Количество уроков в неделю		2	
Количество учебных недель		34	
Итого		68	

3 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные направления воспитательной деятельности
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	2.Патриотическое воспитание 5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
1	Вводный.	1	
2	Лёгкая атлетика.	15	
3	Кроссовая подготовка.	7	
4	Гимнастика.	15	
5	Подвижные игры, элементы спортивных игр	20	
6	Лыжная подготовка	10	
7	Итого	68	

4 класс.

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	В том числе		Основные направления воспитательной деятельности
			Практические (лабораторные, проверочные) работы	Уроки контроля (обобщающие уроки)	
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			2.Патриотическое воспитание 5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
1	Лёгкая атлетика	15		2	
2	Кроссовая подготовка	5		2	
3	Гимнастика	15		3	
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	20			
5	Подвижные игры	3			
6	Лыжная подготовка	10		2	
	Итого	68			

Календарное планирование

2 класс.							
№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые Результаты	Дата проведения		Основны е направле ния воспитат ельной деятельн ости
					По плану	По фак ту	
<i>Основы знаний</i>							
1	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Знать требования инструкций. Устный опрос.			2.1,2.2,5.1
<i>Легкая атлетика</i>							
2	Прыжки. Развитие силовых способностей и	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1	Уметь демонстрировать технику			

	прыгучести.		кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	прыжка на месте.			
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
4	Специальные беговые упражнения. Бег 30м, Развитие координационных способностей Эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
5	Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Развитие скоростных способностей.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
6	Специальные беговые упражнения в	Изучение нового	ОРУ в движении. СУ.	Уметь правильно			

	чередовании с ходьбой .Развитие скоростной выносливости.	материала	Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м . П/игра «День и ночь».	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
7	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскокиРазвитие скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м П/и «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.			
8	Развитие координационных способностей. Челночный бег;4x10 – на результат.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			
9	Развитие силовой выносливости.	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.			

			препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.			
10	Развитие координационных способностей.	комплексный	Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседалки».	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.		
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
12	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой		

			использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	местности до 1 км.			
Основы знаний							
14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	вводный	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	Знать требования инструкций по технике безопасности .			2.3,2.4
15	Мозг и нервная система	новые знания	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	Получать представление о работе мозга и нервной системы.			
Подвижные игры							
16-17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча с пособием из-за головы. П/игра « Передай мяч».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.			
18-19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	совершенствование	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания.			
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	обучение	ОРУ в движении. Построение в круг из	Уметь ориентироваться в			

			колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».	пространстве без зрительного контроля.			
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	совершенствование	ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».	Уметь найти свое место в колонне.			
	Развитие скоростно – силовых способностей.	комплексный	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».	Уметь работать с гимнастической стенкой.			
	Комплексное развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.	Уметь работать с гимнастической скамьей.			
24	Закрепление и совершенствование Перебрасывание мяча через сетку в парах	совершенствование	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.			
	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	обучение	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».	Уметь ориентироваться в пространстве.			
25	Комплексное развитие		Повторение элементов	Уметь выполнять			

	координационных способностей.	совершенствование	метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».	комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.			
	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	обучение	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Уметь выполнять различные варианты ловли мяча.			
	реакция на летящий мяч.	комплексный	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	Уметь Корректировать движение при ловле и передаче мяча.			
26	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».	Уметь показать элементарные танцевальные движения. Уметь двигаться под ритм.			
	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	обучение	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».	Уметь вести мяч без потерь.			
27	Игровые задания на овладение командными навыками.	комплексный	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в	Уметь применять в игре защитные			

			движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».	действия.			
	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	комплексный	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».	Уметь взаимодействовать с партнером.			

Основы знаний

28	Пища и питательные вещества	Знакомство с новым материалом	Узнавание, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.	Давать ответы на вопросы к рисункам			2.5,5.1
	Знания о физической культуре.	Знакомство с новым материалом	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Знать требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.			

Подвижные игры, Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты.	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
---	-------------------	--	--	--	--	--

3 четверть

Лыжная подготовка

В зависимости от погодных условий заменяется подвижными играми с элементами спортивных игр

29	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Переносить и надевать лыжный инвентарь.</p> <p>Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.</p>			
	Лыжная подготовка, Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	Изучение нового материала.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.				
30	Скользящий шаг	Изучение нового материала.	Разучивание скользящего шага.				
	Повороты переступанием на месте	Комбинированный.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.				
	Скользящий шаг.	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.				
31	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности: Историческое	Изучение нового материала	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Освоить материал о зарождении олимпийских игр.</p>			

	путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».						
	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Отработка навыка скользящего шага	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.			
	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов			
32	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование	Совершенствование техники передвижения	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.			
	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			
	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра			Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.			

	«Финские санки».						
33	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			
34	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала		Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.			
35	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.			
	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».			Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.			
36	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	Изучение нового материала					

	Игра «Кто дальше прокатится».						
37	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный					
	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный					
38	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный					
	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный					
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Изучение нового материала	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.			

Подвижные игры

39	Подвижные игры, Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля».	Совершенство- вания	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
40	Подвижные игры, Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	Совершенство- вания	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
41-42	Подвижные игры, Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный					
	Подвижные игры, «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Совершенство- вания	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

4 четверть

Кроссовая подготовка

	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
43-44	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.				

45-46	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Комплексный	, Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
-------	--	-------------	---	--	--	--	--

Основы знаний

47	Вода и питьевой режим	Знакомство с новым материалом	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников.			
48	Режим дня и личная гигиена.	Изучение нового материала	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.	Знать основные положения режима дня школьника.			

Гимнастика с элементами акробатики

49	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	вводный	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.			
50	Освоение навыков акробатических упражнений.	обучение	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.			
51	Развитие	комплексный	ОРУ с малым мячом.	Уметь подлезать			

	координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».	под гимнастическую скамейку.			
52	Освоение висов и упоров.	обучение	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	Уметь демонстрировать перекаты.			
53-54	Упражнения в упоре лежа Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. Освоение строевых упражнений.	комплексный	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег;4x9 . П/игра «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений.			
55-56	Освоение навыков равновесия.	обучение	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Большая кошка».	Уметь держать равновесие.			
57	Челночный бег;4x9	совершен	ОРУ с танцевальными	Корректировка			

	Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону).	ствование	элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий».	техники выполнения упражнений.			
58	Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя.	комплексный	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег; 4х9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»	Корректировка техники выполнения упражнений.			
59	Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. Развитие силы и гибкости.	совершенство	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».	Уметь демонстрировать физические кондиции.			
60-61	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Развитие координационных способностей.	обучение	Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра «Море волнуется».	Уметь демонстрировать физические кондиции.			
62	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием	обучение	ОРУ палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в	Уметь держать «захват ногами».			

	одной и приземлением на две.		упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра «Пройди бесшумно».				
63	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	совершенствование	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».	Корректировка техники выполнения упражнений.			
Основы знаний							
64	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров.	Изучение нового материала	Метание мяча	Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.			5.1,5.2
Легкая атлетика							
65	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.).	совершенство	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения			
66	Эстафета Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	совершенствование	Эстафета Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных			

				положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений			
67	Повторение за год	комплексный	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.			
<i>Основы знаний- 1 ч (9 часов)</i>							
68	Подведение итогов		Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры.			

3 класс.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Основные направлени я воспитатель ной деятельност и
					По плану	По факту	
1	ТБ на уроках физкультуры.	Вводный урок.	Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	Уметь соблюдать технику безопасности на уроках.			2.1,2.2,5.1
Легкая атлетика							
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Комплексный урок.	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной	Комплексный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры:	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.			

	скоростью 60 м		история возникновения.				
4	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	Комплексный урок.	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м			
5	Бег на результат,30м.	Учётный.	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м			
6	Бег на результат,60м.	Учётный.	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м. Эстафета «Посадка картошки».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м			
7	Развитие скоростных способностей.	Комплексный урок.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			

Кроссовая подготовка

8	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.				
9	Бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Комплексный урок.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.				
10	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.				
	Преодоление препятствий, Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	Комплексный урок. Учётный.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо	Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин.				

			сти. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.				
11	Кросс 1км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние в 1 км.			
Гимнастика							
12	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй расчитайсь!).	Урок обобщения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй расчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			

	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок изучения нового материала.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	Урок закрепления умений и навыков.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
13	Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			
	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			

			головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.				
Стойка на лопатках.	Урок изучения нового материала.		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			
Кувырки.	Урок изучения нового материала.		ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.			

14	Переkаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Переkаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
----	--	--	--	--	--	--	--

	Развитие координационных способностей.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			
	Построение в две шеренги.	Урок развития умений и навыков.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			
15	Построение в три шеренги.	Урок изучения нового материала.	Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			

	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый первый второй рассчитайсь!»).	Урок повторения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй рассчитайсь! Игра Леребежка с вырубкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
16	Вис стоя и лёжа.	Урок изучения нового материала.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять виси, стоя и лёжа.			
	Построение в две шеренги.	Урок повторения и систематизации знаний.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			

	Вис на согнутых руках.	Урок изучения нового материала.	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах».</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять висы на согнутых руках.			
17	Подтягивание в висе.	Комбинированный урок.	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах».</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять подтягивание в висе.			
Подвижные игры на основе баскетбола							
	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			2.3,5.2

17	Передвижение по диагонали.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстоянии, броски в процессе подвижных игр.			
	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбинированный урок.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.			
	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			

18	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбинированный урок.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.			
	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
19	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Урок изучения нового материала.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

Лыжная подготовка

В зависимости от погодных условий заменяется подвижными играми с элементами спортивных игр

20	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят».	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима.			2.4,
	Лыжный инвентарь.	Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту.	Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, Правила подбора лыж и палок.			
	Посадка лыжника.	Урок изучения нового материала.	Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадки лыжника.	Уметь правильно выполнять посадку лыжника.			
21	Спуск в основной стойке.	Комбинированный урок.	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.			

	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			
	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники отталкивания ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита крепости».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			
22	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенствование ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			
	Подъём «лесенкой» прямо.	Совершенствование ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры «Попади в цель», «Замороженные».	Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.			

23	Дистанция 1 км.	Контрольный урок.	<p>Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.</p> <p>Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>	<p>Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</p>			
	Спуск в основной стойке.	Совершенствование ЗУН.	<p>Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке.</p> <p>Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз».</p>	<p>Уметь выполнять спуск в основной стойке.</p>			
24	Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный урок.	<p>Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.</p> <p>Безопасное поведение на лыжне.</p> <p>Формирование техники одновременного бесшажного хода. Игра «Снежное царство».</p>	<p>Уметь выполнять бесшажный ход.</p>			

	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенство ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игры «Ледяное царство», «Замороженные»	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			
	Дистанция 1 км.	Контрольный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			
Подвижные игры на основе баскетбола							
25	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенство ЗУН.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
26	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствование ЗУН.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

27	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенство в овладении ЗУН.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
Лёгкая атлетика							
28	Бег с высоким подниманием бедра.	Комбинированный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра.			2.5
29	Бег с максимальной скоростью.	Комплексный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			
	Развитие скоростных способностей.	Комплексный урок.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			

30	Метание набивного мяча.	Изучение нового материала.	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	Изучить технику метания, Уметь метать набивной мяч.			
31	Метание в цель с 4-5м.	Изучение нового материала.	Метание малого мяча с места 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 на заданное расстояние.			

32	Метание малого мяча на дальность.	Совершенствование ЗУН.	Метание малого мяча с места 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 на заданное расстояние.			
----	-----------------------------------	------------------------	--	--	--	--	--

Кроссовая подготовка

33-34	Чередование бега и ходьбы.	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			
-------	----------------------------	------------------------	--	---	--	--	--

35-36	Развитие выносливости. ТБ при беге.	Комплексный.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			
37-38	Кросс 1км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.			
39-40	Бег с ускорением.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег на короткую дистанцию с ускорением. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять ускорение в беге на короткие дистанции.			
41-42	Бег с препятствием.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, преодолевать препятствия.			
43-44	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный.	ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость и силовые качества.			
Лёгкая атлетика							

45-46	Ходьба через несколько препятствий.	Комплексный.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь выполнять движения при ходьбе.			
47-48	Круговая эстафета.	Комплексный.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь быстро передавать эстафету при ходьбе.			
49-50	Бег на результат , 30м и 60м.	Учётный.	ОРУ в движении. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.			
51-52	Метание малого мяча на дальность.	Комплексный.	Метание малого мяча с места 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 на заданное расстояние.			
53-54	Метание в цель.	Комплексный.	Метание малого мяча в цель с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать в цель и на заданное расстояние.			

55-56	Прыжок в длину с разбега.	Комплексный.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с разбега.			
57-58	Прыжок в длину с места.	Комплексный.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места.			
59-60	Прыжок в длину с разбега и с места.	Комплексный.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега.			
61-62	Развитие скоростных способностей.	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость.			
63-64	Бег с высоким поднятием бедра.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег с высоким поднятием бедра на короткую дистанцию. Игра «Посадка картофеля». Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с высоким поднятием бедра, тренировать выносливость.			

65-66	Чередование бега и ходьбы.	Совершенство вание ЗУН.	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, тренировать выносливость.			
67	Круговая эстафета.	Совершенство вание ЗУН.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь в круговой эстафете быстро передавать мяч, обруч.			
68	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее».	Совершенство вание ЗУН.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.			

Итого: 68 часа.

4 класс.

№ урок а	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Основные направления воспитательно й деятельности
					По плану	По факту	
1	ТБ на уроках физкультуры.	Вводный урок.	Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	Уметь соблюдать технику безопасности на уроках.			2.1,5.1
Легкая атлетика							
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Комплексный урок.	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.			
	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	Комплексный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры:	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.			

			история возникновения.			
	Бег через несколько препятствий Бег с максимальной скоростью 60м	Комплексный урок.	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м		
3	Бег на результат,30м.	Учётный.	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м		
	Бег на результат,60м.	Учётный.	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м. Эстафета «Посадка картошки».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м		

	Развитие скоростных способностей.	Комплексный урок.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			
Кроссовая подготовка							
4	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			
	Бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Комплексный урок.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			
5	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			

	Бег 7 мин. Преодоление препятствий,	Комплексный урок. Учётный.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо	Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин.			
			сти. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.				
6	Кросс 1км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние в 1 км.			
Гимнастика							
	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый	Урок обобщения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй рассчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста,	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			2.2,5.2

	второй рассчитайсь!).		веса, силы.				
7	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок изучения нового материала.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	Урок закрепления умений и навыков.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
8	Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			

	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			
9	Стойка на лопатках.	Урок изучения нового материала.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			
	Кувырки.	Урок изучения нового материала.	ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.			

10	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
	Развитие координационных способностей.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.		
11	Построение в две шеренги.	Урок развития умений и навыков.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.		

12	Построение в три шеренги.	Урок изучения нового материала.	Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.		
	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»).	Урок повторения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй рассчитайсь!» Игра «Летящая ленточка с вырубкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
13	Вис стоя и лёжа.	Урок изучения нового материала.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять виси, стоя и лёжа.		

	Построение в две шеренги.	Урок повторения и систематизации знаний.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.		
14	Вис на согнутых руках.	Урок изучения нового материала.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять виси на согнутых руках.		
	Подтягивание в висе.	Комбинированный урок.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание в висе.		

Подвижные игры на основе баскетбола

15	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
16	Передвижение по диагонали.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстоянии, броски в процессе подвижных игр.		
	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбинированный урок.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.		

17	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	<p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.</p> <p>Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.</p>		
18	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбинированный урок.	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.</p> <p>Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).</p> <p>Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».</p>	<p>Уметь передвигаться по бревну.</p>		

19	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
20	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Урок изучения нового материала.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		

Лыжная подготовка

В зависимости от погодных условий заменяется подвижными играми с элементами спортив...

21	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят».	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима.		2.3,2.4
22	Лыжный инвентарь.	Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту.	Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, Правила подбора лыж и палок.		

23	Посадка лыжника.	Урок изучения нового материала.	Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадке лыжника.	Уметь правильно выполнять посадку лыжника.		
24	Спуск в основной стойке.	Комбинированный урок.	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.		
25	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		
26	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники отталкивания ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита крепости».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.		

27	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенство ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.		
28-29	Подъём «лесенкой» прямо.	Совершенство ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры «Попади в цель», «Замороженные».	Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.		
30	Дистанция 1 км.	Контрольный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		
31	Спуск в основной стойке.	Совершенство ЗУН.	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз».	Уметь выполнять спуск в основной стойке.		

32	Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники одновременного бесшажного хода. Игра «Снежное царство».	Уметь выполнять бесшажный ход.		
33	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенствование ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игры «Ледяное царство», «Замороженные»	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.		
	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.	Контрольный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		
Подвижные игры на основе баскетбола						
34	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствование ЗУН.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных		

			способностей.	игр; играть в мини-баскетбол.		
	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
35	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствование ЗУН.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
36	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		

37	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенство вание ЗУН.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
----	---	-------------------------------	--	--	--	--

Лёгкая атлетика

38	Бег с высоким подниманием бедра.	Комбинированный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра.		2.5,5.2
39	Бег с максимальной скоростью.	Комплексный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.		
40	Развитие скоростных способностей.	Комплексный урок.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.		

	Метание набивного мяча.	Изучение нового материала.	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	Изучить технику метания, Уметь метать набивной мяч.		
41	Метание в цель с 4-5м.	Изучение нового материала.	Метание малого мяча с места 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 на заданное расстояние.		

42	Метание малого мяча на дальность.	Совершенствование ЗУН.	Метание малого мяча с места 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 на заданное расстояние.		
----	-----------------------------------	------------------------	--	--	--	--

Кроссовая подготовка

43	Чередование бега и ходьбы.	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
44	Развитие выносливости. ТБ при беге.	Комплексный.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		

45	Кросс 1км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.		
46	Бег с ускорением.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег на короткую дистанцию с ускорением. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять ускорение в беге на короткие дистанции.		
47	Бег с препятствием.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, преодолевать препятствия.		
48	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный.	ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость и силовые качества.		

Лёгкая атлетика

49	Ходьба через несколько препятствий.	Комплексный.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь выполнять движения при ходьбе.		
50	Круговая эстафета.	Комплексный.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь быстро передавать эстафету при ходьбе.		
51	Бег на результат , 30м и 60м.	Учётный.	ОРУ в движении. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.		
52	Метание малого мяча на дальность.	Комплексный.	Метание малого мяча с места 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 на заданное расстояние.		
53	Метание в цель.	Комплексный.	Метание малого мяча в цель с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать в цель и на заданное расстояние.		

54	Прыжок в длину с разбега.	Комплексный.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с разбега.		
55-56	Прыжок в длину с места.	Комплексный.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места.		
57-58	Прыжок в длину с разбега и с места.	Комплексный.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега.		
59-60	Развитие скоростных способностей.	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость.		
61-62	Бег с высоким поднятием бедра.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег с высоким поднятием бедра на короткую дистанцию. Игра «Посадка картофеля». Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с высоким поднятием бедра, тренировать выносливость.		

63-64	Чередование бега и ходьбы.	Совершенство ЗУН.	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, тренировать выносливость.		
65-66	Круговая эстафета.	Совершенство ЗУН.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь в круговой эстафете быстро передавать мяч, обруч.		
67-68	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее».	Совершенство ЗУН.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		

Итого: 68 часа.