

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра; Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008 г.

Физическая культура для детей с РАС является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции их физического и моторного развития, но и способом их социализации. Для развития двигательной сферы детей с РАС большое значение имеет осознанный характер моторного обучения. Детям с РАС тяжело регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями учителя и они не всегда могут подчинить движения собственным речевым командам.

В связи с этим, основными целями и задачами обучения детей с РАС на уроках физической культуры являются:

- развитие имитационных способностей;
- стимулирование к выполнению инструкций (особенно речевых);
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- формирование коммуникативных умений;
- формирование способности к взаимодействию в коллективе.

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных и бытовых действий, нарушениями мелкой и крупной моторики. Этим детям могут быть свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с нарушенным ритмом; навязчивые движения руками; растопыренные руки и пальцы; не принимающие участия в процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. У детей с РАС зачастую наблюдаются нарушения координации.

В связи с имеющимися у детей особенностями, на уроках физической культуры необходимо использовать следующие упражнения и действия: марш, занятия с мячом, преодоление препятствий, батут, упражнения на равновесие. Марш развивает крупную моторику и представляет из себя достаточно простую двигательную активность. При этом обучающийся повторяет движения за взрослым, например, имитация шага. Вначале следует шагать на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шаг вперед. Прыжки на батуте способствуют формированию крупной моторики и снижают тревогу, а также могут уменьшать повторяющееся поведение. Занятия физической культурой обучают детей контролировать свое поведение. Игры с мячом доставляют детям удовольствие. Можно начинать с простого перекатывания мяча, постепенно начинать обучать играть в «поймай мяч» и т.д. По мере появления результата можно переходить и к другим упражнениям, например, ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле мяча руками.

На занятиях можно использовать мяч для фитнеса диаметром 75—85 см. Этот мяч является хорошим снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов. На уроках можно включать динамическую гимнастику. Это будет развивать навыки зрительного движения, наблюдения за объектами. Зачастую для детей с РАС удержание равновесие является крайне сложным, поэтому на уроках можно использовать ходьбу по тонкой линии.

Включая в занятия полосу препятствий можно начинать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку с РАС развить навык упорядочивания действий, что в дальнейшем будет способствовать достижению целей путем выполнения инструкций.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура как школьный учебный предмет имеет важное коррекционно-развивающее значение. Уроки при правильной их постановке оказывают существенное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, способствуют формированию личности ребенка, воспитанию у него положительных навыков и привычек.

## **Описание места учебного предмета.**

Согласно утверждённому учебному плану МБОУ «Судбищенская СОШ» на уроки физической культуры отводится с 1 по 4 класс 3 часа в неделю: 1 класс – 99 часа, 2 класс -102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс -102 часа. .

## **Ценностные ориентиры**

Базовыми ценностными ориентирами содержания общего образования, положенными в основу данной программы, являются:

- формирование у ученика широких познавательных интересов, желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания;
- формирование самосознания младшего школьника как личности: его уважения к себе, способности индивидуально воспринимать окружающий мир, иметь и выражать свою точку зрения, стремления к созидательной деятельности, целеустремлённости, настойчивости в достижении цели, готовности к преодолению трудностей, способности критично оценивать свои действия и поступки;
- воспитание ребёнка как члена общества, во-первых, разделяющего общечеловеческие ценности добра, свободы, уважения к человеку, к его труду, принципы нравственности и гуманизма, а во-вторых, стремящегося и готового вступать в сотрудничество с другими людьми, оказывать помощь и поддержку, толерантного в общении;
- формирование самосознания младшего школьника как гражданина, основ гражданской идентичности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды, к себе и своему здоровью.

Направленность образовательного процесса на достижение указанных ценностных ориентиров обеспечивается созданием условий для становления у учащихся комплекса личностных и метапредметных учебных действий одновременно с формированием предметных умений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Личностные результаты* для обучающихся 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;

- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);

- развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

**Метапредметные результаты** для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС **метапредметные результаты** обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать посильное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

- • Ученик 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). отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

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

показателей. - 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 приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

(перекладина, гимнастическое бревно);

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

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

- *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

- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе.

**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.

## **Содержание тем учебного курса**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

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.

## **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.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*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 (стилизованная 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***

*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***

*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***

*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 дальше 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.

## **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).

### **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.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

**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***

*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***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### ***Подвижные игры***

*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.

### 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).

#### 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.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*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***

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

### ***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

### ***Подвижные игры***

*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.

#### **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).

#### **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.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Лыжные гонки***

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

### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

**Содержание программного материала:  
Легкая атлетика (1класс 32ч; 2класс 35ч.)**

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км.	То же. До 4 мин.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку.

	качающуюся скакалку.	
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумя руками от груди вперед-вверх.	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальность отскока от пола и от стены. Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Плановых зачетов-1классы-10; 2 классы- 13.

**Учащиеся узнают:**

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;
- Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

### Легкая атлетика (3-4 классы 35ч.)

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.	То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискоч с места.
На закрепление навыков прыжков,	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и

развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	пятнашками на площадке небольшого размера.	пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5х1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5х1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

#### Плановых зачетов- 3-4классы-14

##### **Учащиеся узнают:**

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- Техника безопасности на занятиях.

##### **Учащиеся научатся:**

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

**Подвижные игры 1классы-28 часов,2классы - 25часов.**

Основная направленность	Классы	
	1	2
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов.	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «метко в цель», «Передал-садись».	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров	«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».	«Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».

движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	

Плановых зачетов- 1классы-3;2 классы-4.

**Учащиеся узнают:**

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол ).

**Подвижные игры 3-4 классы - 25часов.**

Основная направленность	Классы	
	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	

<p>СИЛОВЫХ способностей, ориентирование в пространстве.</p>		
<p>На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»</p>	
<p>На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p>	<p>Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.</p>	<p>Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол</p>
<p>На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p>	<p>«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.</p>	
<p>На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-</p>	<p>«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.</p>	

техническими взаимодействиями.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

**Плановых зачетов-3-4 классы-5**

**Учащиеся узнают:**

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

***Гимнастика с элементами акробатики 1-2классы- 18часов***

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.		Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на

		гимнастической скамейке.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
На освоение навыков равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты на 90 гр; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
На освоение строевых упражнений.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой».	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки	

культуре.	правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц , личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

Плановых зачетов- 1классы-4;2 классы-5.

**Учащиеся узнают:**

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

**Учащиеся научатся:**

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед ( ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**Гимнастика с элементами акробатики 3-4классы- 18часов**

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.

<p>На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</p>	<p>Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке</p>	<p>Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.</p>
<p>На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.</p>	<p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.</p>	<p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия</p>
<p>На освоение навыков равновесия.</p>	<p>Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене.</p>	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене.</p>
<p>На освоение строевых упражнений.</p>	<p>Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».</p>	<p>Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.</p>
<p>На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей,</p>	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	

силы и гибкости, а также правильной осанки.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

**Плановых зачетов- 3-4 классы-7**

**Учащиеся узнают:**

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиены, режим дня, закаливание.

**Учащиеся научатся:**

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**Лыжные гонки 1классы-18 часов,2 классы - 21 час**

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км.
На знания о	Основные требования к одежде и обуви во время занятий,	

физической культуре.	значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.
----------------------	---

Плановых зачетов-1классы-3;2 классы-4.

**Учащиеся узнают:**

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

**Учащиеся научатся:**

- Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять торможение плугом;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

**Лыжные гонки 3-4 классы - 21 час**

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

Плановых зачетов-3-4классы-4

**Учащиеся узнают:**

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

**Учащиеся научатся:**

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;

- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

**Формы и виды деятельности: игра, практикум, индивидуальная, групповая**

### Тематическое планирование.

#### 1 класс.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)
2	Ходьба и бег	Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Понятие	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной

			короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	скоростью (до 30 м)	
3	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт.	Уметь: правильно	
4	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)	
5	Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	
6	Прыжки	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	
7	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на	

			П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	обе ноги.	
8	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	
9	Бросок малого мяча	Изучение нового	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	
10	Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	
11	Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи	

			расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	на дальность с места из различных положений.	
12	Бег по пересечённой местности	Изучение нового	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	
13	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	(бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».		
14	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	
15	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	(бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.		
16	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	
17	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	(бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»		
18	Бег по пересечённой	Комбинированный	Равномерный бег (6 мин).	Уметь бегать в равномерном	

	местности		Чередование ходьбы и бега	темпе (до 10 мин); по слабо	
19	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	(бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	пересечённой местности (до 1 км)	
20	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (7 мин). Чередование	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо	
21	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	пересечённой местности (до 1 км)	
22	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (8 мин). Чередование	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо	
			ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	пересечённой местности (до 1 км)	

Подвижные игры (5 ч)						
23	Подвижные игры.	Изучение нового	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
24	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ, Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
25	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
26	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
27	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		

			<b>СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.</b>				
--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--

2 четверть - 21 ч.					
Гимнастика (17 ч)					
28	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
29	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
30	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных	команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	

			способностей.			
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
33	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.			
34	Равновесие. Строевые упражнения.	Изучение нового	Перестроение по звеньям, по заранее	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.		
35	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.			
36	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		

			Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.			
37	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство- вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		
38	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство- вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		
39	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство- вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		

			скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.			
40	Опорный прыжок, лазание.	Изучение нового.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.		
41	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Развитие силовых способностей.			
42	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры».	Уметь лазать по гимнастической стенке.		
43	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор».	Уметь лазать по гимнастической стенке.		
44	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в	Уметь лазать по гимнастической стенке, подтягиваться на скамейке.		

			движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.			
Подвижные игры (4 ч)						
45	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
46	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
47	Подвижные игры	Совершенствования				
48	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		

3 четверть -27 ч.						
Лыжная подготовка – 21 ч.						
49	Техника безопасности при занятиях на	Вводный урок	Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника	Применять правила подбора одежды для занятий		

	лыжах. Лыжная строевая подготовка.		безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.			
50	Лыжная подготовка	Изучение нового материала.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
51	Скользящий шаг	Изучение нового материала.	Разучивание скользящего шага.				
52	Скользящий шаг. Повороты.	Комбинированный.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием				

			месте.				
53	Скользкий шаг.	Комбинированный	Передвижение скользким шагом.				
54	Основы знаний о физической культуре, способы физической культуры деятельности: Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Изучение нового материала	История развития физической культуры и спорта.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.			

в  
я  
з  
ь  
ф  
и  
з  
и  
ч  
е  
ск  
о  
й  
ку  
ль  
ту  
р  
ы  
с  
тр  
уд  
ов  
о  
й  
и  
во  
ен  
н  
о  
й  
де  
ят  
ел  
ьн  
ос  
ть  
ю

Связь  
физичес  
кой  
культур  
ы с  
трудо  
вой и  
военной  
деятель  
ностью

55	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.			
56	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника			
57	Передвижение на лыжах ступающими и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование	Совершенствование техники передвижения	при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.			
58	Пере			Выполня			

	<p>движение на лыжах ступающими и скользящими шагом. Игра «На буксире».</p>			<p>ть разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах</p>			
59	<p>Передвижение на лыжах ступающими и скользящими шагом. Игра «Финские санки».</p>			<p>скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно</p>			
60	<p>Передвижение на лыжах ступающими и</p>			<p>выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимо</p>			

	сколь зящи м шаго м. Игра «Фин ские санки ».			сти от погодны х условий.  Одеваться для занятий лыжной подготов кой с учетом правил и требован ий безопасн ости.  Выполня ть организу ющие команды , стоя на месте, и при передви жении.			
61	Попе ремен но двух шажн ый ход. Игра «Два дома» . Игра «Два дома» .	Изучен ие нового матери ала		Выполня ть организу ющие команды , стоя на месте, и при передви жении.  Передви гаться на лыжах в колонне с соблюде нием дисципл инарных правил.			
62	Попе ремен но двух шажн ый ход. Игра «По места м».	Комби нирова нный					
63	Попе ремен но двух шажн ый ход. Игра «Ден ь и						

	ночь» .						
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового материала					
65	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	Комбинированный					

	.						
66	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный					
67	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный					
68	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный					
69	Основы знания	Изучение нового	Влияние физических	Понимать значения			

	й о физи ческо й культ уре, спосо бы физку льтур ной деят ельнос ти	матери ала	упражне ний на осанку. Приемы закалива ния. Понятие обморо жение	физическ их упражне ний на форми вание осанки. Осваиват ь приемы закалива ния и оцениват ь свое состояни е после закалива ния. Иметь понятия об обморож ениях.			
Подвижные игры (5 ч.)							
70	Подв ижны е игры	Совер шенств о-вания	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадк а картофе ля». Эстафет ы. Развити е скорост но- силовых способн остей.	Уметь играть в подвижн ые игры с бегом, прыжкам и, метание м.			
71	Подв ижны е игры	Совер шенств о-вания	ОРУ. Игры «Капита ны»,	Уметь играть в подвижн ые игры			

72	Подвижные игры	Комплексный	«Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	с бегом, прыжками, метанием.			
73	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
74	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

			способн остей.				
75	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
76	Бег по пересеченной местности	Комплексный					
77	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрь	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			

			ята». ОРУ. Развитие выносливости.				
78	Бег по пересеченной местности	Комплексный					
79	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
80	Бег по пересеченной местности	Комплексный					
81	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (7 мин).	Уметь: бегать в равномерном			

	ой местн ости		Чередов ание ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвиж ная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развити е выноси вости.	темпе (до 10 мин); по слабо пересече нной местност и (до 1 км)			
82	Бег по перес еченн ой местн ости	Компле ксный					
83	Бег по перес еченн ой местн ости	Компле ксный	Равноме рный бег (8 мин). Чередов ание ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м). Подвиж ная игра «Вызов номеров ». ОРУ. Развити е выноси вости.	Уметь: бегать в равноме рном темпе (до 10 мин); по слабо пересече нной местност и (до 1 км)			

84	Бег по пересеченной местности	Комплексный					
85	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «точный и расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
86	Подвижные игры	Комплексный					
87	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
88	Подв	Совер					

	ижные е игры	шенств о-вания					
89	Ходь ба и бег	Компле ксный	Сочетан ие различн ый видов ходьбы. Бег с изменен ием направл ения, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвиж ная игра «Ворожь и и вороны» . Эстафет ы. Развити е скорост ных способн остей.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильн о выполня ть основны е движени я в ходьбе и беге; бегать с максима льной скорост ю (до 60 м).			
90	Ходь ба и бег	Компле ксный					
91	Ходь ба и бег	Компле ксный	Бег с изменен ием направл ения, ритма и темпа. Бег в заданно м	Уметь: правильн о выполня ть основны е движени я в ходьбе и			

			коридор е. Бег (60 м). ОРУ. Подвиж ная игра «День и ночь». Эстафет ы. Развити е скорост ных способн остей.	беге; бегать с максима льной скорость ю (до 60 м).			
92	Ходь ба и бег	Компле ксный					
93	Прыж ки	Компле ксный	Прыжок в длину с места. Эстафет ы. ОРУ. Подвиж ная игра «Параш ютисты»	Уметь: правильн о выполня ть основны е движени я в прыжках ; приземля ться в прыжков ую яму на две ноги			
94	Прыж ки	Компле ксный	Прыжок в длину с разбега с отталки ванием одной и приземл	Уметь: правильн о выполня ть основны е движени я в			

			ением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	прыжках ; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
95	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках ; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
96	Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на			

			скорост но- силовых качеств.	дальност ь с места из различн ых положен ий; метать в цель			
97	Мета ние мяча	Компле ксный					
98	Мета ние мяча	Компле ксный	ОРУ. Метание набивно го мяча из разных положен ий. Подвиж ная игра «Защита укрепле ния». Эстафет ы. Развити е скорост но- силовых качеств.	Уметь: правильн о выполня ть основны е движени я в метание; метать различн ые предмет ы и мячи на дальност ь с места из различн ых положен ий; метать в цель; метать набивно й мяч из различн ых положен ий			
99	Мета	Компле	Метание				

	ние мяча	КСНЫЙ	малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				
--	----------	-------	---	--	--	--	--

**2 класс**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые Результаты	Дата проведения		Примечание
					По плану	По факту	

**Основы знаний -1 ч. (9 часов)**

1	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж.	Знать требования инструкции. Устный опрос.			
---	-------------------------------------	---------	---	--	--	--	--

			Техника безопасности на уроках физической культуры.				
<b>Легкая атлетика – 12 ч. (24 часа)</b>							
2	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 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».	<b>Уметь</b> демонстрировать технику 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	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью			

			с изменением скорости. П/игра «По местам».	до 60м.			
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
5	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».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
6	Развитие скоростной выносливости.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью			

			изменением направления по сигналу. Бег 1000 м . П/игра «День и ночь».	скоростью до 60м.			
7	Развитие 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 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м П/и «Делай наоборот».	<b>Уметь</b> продемонстрировать технику высокого старта.			
8	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,	<b>Уметь</b> продемонстрировать финальное усилие в беге.			

			из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.			
9	Развитие силовой выносливости.	совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.		
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,	обучение	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать отведение руки для		

	метание.		упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».	замаха.			
1 2	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.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.			
1 3	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабопересеченной местности до 1 км.			

			времени.				
<b>Основы знаний- 2 ч. (9 часов)</b>							
1 4	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.	<b>Знать</b> требования инструкции по технике безопасности и .			
1 5	Мозг и нервная система	новые знания	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	<b>Получать представление</b> о работе мозга и нервной системы.			
<b>Подвижные игры 30 часов</b>							
1 6 - 1 7	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. Игра «Передай мяч».	<b>Уметь</b> передавать и принимать мяч в различных направлениях.			
1 8 -	Закрепление и совершенствование навыков в	совершенствование	ОРУ с малыми теннисными	<b>Уметь</b> зафиксировать фазы			

1 9	прыжках.		мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	приземления и отталкивания.			
2 0 - 2 1	Развитие ориентирования в пространстве.	обучение	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».	<b>Уметь ориентироваться</b> в пространстве без зрительного контроля.			
2 2 - 2 3	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	совершенствование	ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».	<b>Уметь найти</b> и свое место в колонне.			

2 4 - 2 5	Развитие скоростно – силовых способностей.	комплек сный	ОРУ с гимнастическ ой стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка».	<b>Уметь рабо</b> тать с гимнастичес кой стенкой.			
2 6 - 2 7	Комплексное развитие координационных способностей.	комплек сный	ОРУ с гимнастическ ой скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастическ ой скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эст афеты с передачей малого мяча.	<b>Уметь рабо</b> тать с гимнастичес кой скамьей.			
2 8 - 2 9	Закрепление и совершенствовани е	соверше нствован ие	Перебрасыван ие мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	<b>Уметь пере</b> давать и принимать мяч в различных направления х.			
3 0 - 3 1	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 -	<b>Уметь орие</b> нтироваться в пространств е.			

			раз».			
3 2 - 3 3	Комплексное развитие координационных способностей.	совершенство	Повторение элементов метания мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.		
3 4 - 3 5	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».	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты ловли мяча.		
3 6 - 3 7	реакция на летящий мяч.	комплексный	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	<b>Уметь</b> Корректировать движение при ловле и передаче мяча.		
3 8 -	Развитие кондиционных и координационных	совершенство	ОРУ с элементами знакомых	<b>Уметь</b> показывать элементарн		

3 9	способностей.		танцевальных шагов. V - степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».	ые танцевальны е движения. <b>Уметь</b> двигаться под ритм.			
4 0 - 4 1	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	обучение	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенство вание ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».	<b>Уметь</b> вести мяч без потерь.			
4 2 - 4 3	Игровые задания на овладение командными навыками.	комплексный	ОРУ с волейбольным и мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».	<b>Уметь</b> принимать в игре защитные действия.			
4 4 - 4 5	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	комплексный	ОРУ с короткой скалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте	<b>Уметь</b> взаимодействовать с партнером.			

			и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».				
<b>Основы знаний -2 ч. (9 часов)</b>							
46	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			
47	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.			
<b>Лыжные гонки-21час</b>							
48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	вводный	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».	Уметь выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».			
50-51	Освоение	обучение	Повторение ступающего	Уметь передвигаться			

	навыков ходьбы на лыжах.		шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	ступающим шагом.			
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	обучение	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	<b>Уметь</b> продвигаться по дистанции.			
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	совершенствование	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и	<b>Уметь</b> передвигаться свободным скользящим шагом.			

			олени».				
56-57	Развити е координ ационн ых способн остей при спуске.	комплекс ный	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение сп уску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождени е дистанции до 1000 метров скользящим шагом .	<b>Уметь</b> выпол нять подъем изученными способами.			
58-59	Развити е скорост но – силовых способн остей.	совершен ствование	Передвижени е скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенств ование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».	Корректировк а техники продвижения на лыжах.			
60-61	Развити е	совершен ствование	Освоение техники	<b>Уметь</b> взаимо действовать			

	ловкости.		лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах			
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	совершенствование	Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров	<b>Уметь</b> выполнять повороты изученными способами.			
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	совершенствование	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	<b>Уметь</b> продвигаться по дистанции.			
66-67	Совершенствование умения	совершенствование	Совершенствование умения передвижения	<b>Уметь</b> передвигаться свободным скользящим			

	передвижения скользящим шагом.		я скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	шагом.			
68	Подведение итогов лыжной подготовки.	комплексный	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж «Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.	<b>Уметь</b> взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх.			
<b>Основы знаний – 2 ч. (9 часов)</b>							
69	Вода и питьевой режим	Знакомство с новым материалом	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	<b>Давать</b> ответы на вопросы к рисункам. <b>Анализировать</b> ответы своих сверстников.			
70	Режим дня и личная гигиена.	Изучение нового материала	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.	<b>Знать</b> основные положения режима дня школьника.			
<b>Гимнастика с элементами акробатики -18 ч. (30 часов)</b>							
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с	вводный	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная	<b>Знать</b> и <b>выполнять</b> правила поведения во время проведения уроков по			

	элементами акробатики.		гигиена. Требования к одежде и обуви.	гимнастике.			
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений.	обучение	ОРУ на месте. Организование 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».	<b>Уметь</b> показать изученные элементарные акробатические упражнения.			
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	комплексный	ОРУ с малым мячом. Организование команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание попластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».	<b>Уметь</b> подлезать под гимнастическую скамейку.			
77-78	Освоение		ОРУ в кругу.	<b>Уметь</b> демон			

	е висов и упоров.	обучение	Организующ ие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в вися стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	стрировать перекаты.			
79	Освоение строевых упражнений.	комплексный	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующ ие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег; 4х9. П/игра «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений.			
80-81	Освоение навыков равновесия.	обучение	ОРУ в парах. Организующ ие 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	<b>Уметь</b> держать равновесие.			

			«Большая кошка».				
82	Освоение танцевальных элементов.	совершенствование	ОРУ с танцевальными 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».	Корректировка техники выполнения упражнений.			
83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей.	комплексный	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег; 4х9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»	Корректировка техники выполнения упражнений.			
84-85	Развитие силы и гибкости.	совершенствование	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические	<b>Уметь</b> продемонстрировать физические кондиции.			

			упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».				
86	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».	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.			
87	Развитие силы и ловкости.	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно».	<b>Уметь</b> держать «захват ногами».			

88	Заключительный урок по гимнастике.	совершенство	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».	Корректировка техники выполнения упражнений.			
<b>Основы знаний- 1 ч (9 часов)</b>							
89	«История спортивных игр».	Изучение нового материала	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми-волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.			
<b>Легкая атлетика- 12 ч (24 часа)</b>							
90	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		Требования безопасности, к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	Уметь отвечать на вопросы.			
91	Освоение навыков ходьбы и развития	обучение	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут-	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.			

	е координационных способностей.		коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись-разойдись», «Смена мест».	Оценивание по технике исполнения.			
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.			
93	Развитие скоростно-силовых способностей.	совершенствование	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 демонстрировать равномерный скоростной бег.			
94	Развитие координ	комплексный	Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать прыжок			

	ационных способностей		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	вперед с отталкиванием двумя ногами.			
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Корректировка техники выполнения упражнений.			
96	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения,	Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель.			

			стоя боком в направлении метания, на точность.				
97	Развитие силовой выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.			
98	Кроссовая подготовка	совершенствование	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.			
99	Развитие координационных способностей	совершенствование	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках;			

	остей в прыжках		приземление м на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	приземляться в яму на две ноги			
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	совершенствование	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»	<b>Уметь</b> 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			
101	Кроссовая подготовка	комплексный	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.			

***Основы знаний- 1 ч (9 часов)***

102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	Изучение нового материала	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры.			
-----	---	---------------------------	---	---	--	--	--

### 3 класс.



21	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 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.		
22	Развитие координационных способностей.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.		

			способностей.				
23	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.			
24	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.			
25	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 «Перебежка»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			

			выручкой». развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.			
26-27	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 висы, стоя и лёжа.		
28	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.		
29-30	Вис на согнутых руках.	Урок изучения нового материала	Построение в две шеренги.	Уметь выполнять		

			<p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.</p> <p>Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.</p> <p>Игра «Маскировка в колоннах».</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>виси на согнутых руках.</p>		
31-32	Подтягивание в висе.	Комбинированный урок.	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.</p> <p>Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.</p> <p>Игра «Маскировка в колоннах».</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять подтягивание в висе.</p>		
			<b>Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)</b>			
33-34-35	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	<p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,</p>		

			Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
36-37	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.			
38	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	Уметь передвигаться по бревну.			

			о коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».				
39	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.			
40	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	Уметь передвигаться по бревну.			

			колених. Игра «Посадка картофеля».				
41-42-43	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.			
44-45	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.			
			<b>Лыжная подготовка (19часов)</b>				
46	ТБ на уроках лыжной	Урок повторения и	Инструктаж по технике	Соблюдать ТБ на уроках			

	подготовки.	систематизации знаний.	безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят».	лыжной подготовки, правила температурного режима.			
47	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.			
48	Посадка лыжника.	Урок изучения нового материала.	Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадке лыжника.	Уметь правильно выполнять посадку лыжника.			
49-50	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.			
51	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне скользящим	Уметь выполнять технику скользящего			

			шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».	шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			
52-53	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.			
54-55-56	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	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			

			попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».			
57-58	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.		
59	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, попеременной и двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		

60	Спуск в основной стойке.	Совершенствование 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.			
61-62	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.			
63	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	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			

			ходе. Игры « «Ледяное царство», «Замороженны е»			
64	Дистанция 1км.	Контрольный урок.	Передвижение по учебнойлыжне 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, попеременны й двухшажный ход, одновременн ый бесшажный ход.		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</b>						
65- 66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствова ние 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 координационн ых способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.		

67	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.			
68	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.			
69	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние,			

			<p>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>		
70	<p>Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.</p>	<p>Совершенствование ЗУН.</p>	<p>Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч в ловцу». Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>		
<b>Лёгкая атлетика (6 часов)</b>						
71	<p>Бег с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Комбинированный урок.</p>	<p>Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи».</p> <p>Развитие скоростных</p>	<p>Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра.</p>		

			способностей			
72	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.		
73	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.		
74	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.		
75	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».	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на		

			Развитие скоростно-силовых качеств.	заданное расстояние.				
76	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.				
<b>Кроссовая подготовка (9часов)</b>								
77-78	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.				
79-80	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.				
81	Кросс 1км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-	Уметь пробегать в				

			лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.		
82	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.		
83	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.		
84-85	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 (17 часов)				
86	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.
87	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.
88	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.
89	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	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на

			огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	заданное расстояние.			
90-91	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.			
92	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.			
93-94	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.			

95	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.		
96	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.		
97	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.		
98	Чередование бега и ходьбы.	Совершенствование ЗУН.	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу,		

			«Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	тренировать выносливость.			
99-100	Круговая эстафета.	Совершенствование 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.			
101-102	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее».	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.			
<b>Итого: 102 часа.</b>							

**Тематическое планирование уроков физической культуры  
4 класс**

№	Тема урока		Характеристика	Планируемые результаты	Виды контро	ДА ТА
---	------------	--	----------------	------------------------	-------------	----------

			деятельности учащихся или виды учебной деятельности	освоения материала	ля, измерители	
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>						
1	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ: КУГГ № 1 (разучивание) Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
3	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий	

				Пробегать с максимальной скоростью (30 м)		
4	Бег на скорость (60м)	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью(60 м)	Текущий	
5	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Смена сторон».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0 60м: м.:10,0с , д.:10,5с	
6	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Игра «Зайцы в огороде».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с	1	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	

	места.		Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».			
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущи й	
9	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Невод».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность	Текущи й	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность, точность.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность	Текущи й	

	расстояние.		Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Третий лишний».			
11	Бросок набивного мяча.	1	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Игра «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (13 ч)</b>						
12	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Мяч ловцу»	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	

13	Ведение мяча с изменением направления	1 1	ОРУ с обручами. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Космонавты», «Разведчик и часовые».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Белые медведи», «Космонавты». Игра «Вызови по имени».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Овладей мячом». Игры	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в	Текущий

			«Белые медведи», «Космонавты».	процессе подвижных игр		
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Подвижная цель» Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	ОРУ с обручами. Игра «Мяч ловцу». Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	ОРУ с мячом. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ,	Текущий	

			<p>мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и утки». Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».</p>	<p><i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i></p>		
	<p>Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».</p>	1	<p>ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».</p>	<p><i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i> <i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i></p>	Текущий	
20	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.</p>	1	<p>ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов</p>	<p><i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i> <i>Уметь: осуществлять индивидуальные</i></p>	Текущий	

			номеров», «Защита укреплений ».	<i>е и групповые действия в подвижных играх</i>		
21	.Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	ОРУ с мячом. Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с гимнастиче скими палками. Развитие скоростно- силовых способност ей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений ».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальны е и групповые действия в подвижных играх Уметь: владеть мячом (держатъ, передаватъ на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущи й	
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способност ей. Игра «Передал - садись». Игры «Мышелов ка», «Невод».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальны е и групповые действия в подвижных играх Уметь: владеть мячом (держатъ, передаватъ на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущи й	
23	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в	1	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-	<i>Уметь: осуществлять индивидуальны е и групповые действия в</i>	Текущи й	

	движении.		силовых способностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод».	<i>подвижных играх</i> <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передат</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр		
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	ОРУ с мячом. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч ловцу».	<i>Уметь:</i> <i>осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передат</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (22 ч)</b>						
25	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы <i>раздельно</i> и в <i>комбинации</i>	Текущий	

	руками за головой.		ТБ.			
26	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	Строевые упражнения .ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
27	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
28	Мост. Кувырок назад и перекат.	1	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
29	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный	1	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатич	Текущий	

	поворот».			еские элементы раздельно и в комбинаци и		
30	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробат. элементы раздельно и в комбинаци и	Оценка техники выполнения комбинаци и	
31	Висы	1	Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнят ь строевые команды; выполнят ь висы и упоры	Текущий	
32	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнят ь строевые команды; выполнят ь висы и упоры	Текущий	
33	Вис на гимнастиче ской стенке. Подтягиван ие в вися.	1	ОРУ с обручами На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнят ь строевые команды; выполнят ь висы, подтягива ния в висе	Текущий	

34	Поднимание ног в висе. Эстафеты.	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
35	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	1	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
36	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Подтягивания м.:5-3-1р.; д.:12-8-2 р.

			голосок». Развитие силовых способностей			
37	Опорный прыжок, лазание по канату Лазание по канату в три приема.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с обручами. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	
38	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	
39	Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	
40	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
41	Опорный прыжок на	1	ОРУ в движении Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> лазать по	Текущий	

	горку матов.		на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
42	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату	
43	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1	ОРУ на развитие координации Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	
44	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1	ОРУ на развитие координации Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	
45	Акробатическая	1	ОРУ на развитие координации	<i>Уметь:</i> осуществлять	Текущий	

	комбинация пройденных элементов на гимнастическом бревне		Игра «Западня»	лять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	ОРУ на развитие координации. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	
<b>Лыжная подготовка (24 ч)</b>						
47	Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 25-30 м.	Знать: правила ТБ, Уметь: правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.	Текущий	
48	Техника передвижения	1	Передвижение ступающим	Уметь: правильно	Текущий	

	ния и торможения на лыжах		шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».	выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различным и способами		
49	Техника передвижения и торможения на лыжах	1	Ступающий шаг: упражнения – перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	
50	Техника передвижения и торможения на лыжах	1	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различным и способами		
51	Учет навыков спуска со склона.	1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику	Текущий	

			без палок. Игра «Кто быстрее».	передвижений, поворотов на лыжах различными способами		
52	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	
53	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Игра «Шире шаг»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	
54	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передви	Текущий	

			индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Шире шаг»	жений, поворотов на лыжах различными способами		
55	Одновременный двухшажный ход	1	Передвижение скольльзящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Веер»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	
56	Одновременный двухшажный ход	1	Спуск в основной стойке. Прохождение скольльзящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Игра «Веер»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Текущий	
57	Техника попеременного и одновременного двухшажного	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скольльзящим шагом с палками.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику	Текущий	

	ых ходов		Игра «Веер»	спусков на лыжах различными способами различ. способами		
58	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1	Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами	Без учета времени	
59	Техника подъема «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. «Кто дальше проскользит»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.	Текущий	
60	Техника подъема «полуёлочк	1	Преодоление подъема «полуелочкой» и	<i>Уметь:</i> правильно	Текущий	

	ой» и «лесенкой»		«лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. «Кто дальше проскользит»	выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами		
61	Техника передвижения на лыжах	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» Игра «Накаты».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	
62	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Игра «Накаты»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	
63	Техники передвижения на	1	Попеременный двухшажный ход: подводящие	<i>Уметь:</i> правильно	Текущий	

	лыжах		упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне. Игра «Накаты»	выполнять технику передвижений на лыжах различными способами		
64	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	
65	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	
66	Техники передвижения на лыжах	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику	Текущий	

			и торможение падением. Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Игра «С горки на горку».	преодоления подъема на лыжах различными способами		
67	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом	1	Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 1500 м. Игра «Быстрый лыжник»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Без учета времени	
68	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе. Игра «Быстрый лыжник»			
69	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	1	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе. Игра «Быстрый лыжник»			
70	Эстафета на лыжах	1	Эстафета на лыжах.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику	Текущий	

				преодоления подъема на лыжах различными способами		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола ( 22 ч)</b>						
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
72	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	Развитие координационных способностей		Текущий	
73	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		Развитие координационных способностей			
75	Ведение мяча на	1	Ловля и передача мяча двумя		Текущий	

	месте с низким отскоком.		руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
77	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
78	ОРУ. Ловля и	1		<i>Уметь:</i> владеть	Текущий	

	передача мяча одной рукой от плеча на месте.			мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстоян</i> ии, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижны <i>х</i> игр; играть в мини-баскетбол		
79	Ловля и передача мяча в кругу.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способ-тей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстоян</i> ии, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> ,	Текущий	
80	Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац. спосо б-тей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстоян</i> ии, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> ,	Текущий	
81	Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ -тей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстоян</i> ии, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> в	Текущий	

				процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
82	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	1	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояни</i> е, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <b>броски</b> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
83	Ловля и передача мяча на месте в кругу	1	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояни</i> е, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на	Текущий	

			Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	<i>расстояние, ловля, ведение, броски</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние, ловля, ведение, броски</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
86	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	
87	Тактические действия	1	Ловля и передача мяча в движении в	<i>Уметь:</i> владеть	Текущий	

	в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.		квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояни</i> е, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижны х игр. Играть в мини-баскетбол		
88	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояни</i> е, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижны х игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	
89	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			Текущий	
90	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь,	Текущий	

			изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>передают на расстоянии, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
91	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передават</i> на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
92	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передават</i> на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	

Легкая атлетика (10ч)						
93	Бег и ходьба (4ч) Бег на скорость. Встречная эстафета.	1	Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
94	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
95	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1		<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
96	Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета.	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0 60м: м.10,0с, д.-10,5с 60м: м.:10,0с, д.:10,5с	

97	Прыжки(3ч ). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	
98	Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	
100	Метание (3ч) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способам и; метать мяч на	Текущий	

			качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	дальность и на заданное расстояние		
1 0 1	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами ; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	
1 0 2	Бросок мяча на в горизонтальную цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами ; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	

Материально-техническое обеспечение:

стенка гимнастическая;  
бревно гимнастическое напольное;  
скамейки гимнастические;  
перекладина гимнастическая;  
перекладина навесная;  
канат для лазанья;  
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);  
скакалки гимнастические;  
мячи малые (резиновые, теннисные);  
палки гимнастические;  
обручи гимнастические;  
кольца пластмассовые разного размера;  
резиновые кольца;  
планка для прыжков в высоту;  
стойки для прыжков в высоту;  
рулетка измерительная (10 м, 50 м);  
щиты с баскетбольными кольцами;  
большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);  
стойки волейбольные;  
сетка волейбольная;  
мячи средние резиновые;  
гимнастические кольца;  
аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

***Ссылки на интернет ресурсы:***

Сайт Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>