

Пояснительная записка к рабочей программе по предметам «Физическая культура» - «Час здоровья»

Данная рабочая программа по физическому воспитанию для 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.), авторской программы по физической культуре автора В.И.Лях, М., Просвещение, 2011, основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Введенская СОШ №1 имени Огненного выпуска 1941 г.», утверждённой приказом №73 от 31.08.2011 г., в соответствии с учебным планом МКОУ «Введенская СОШ №1 имени Огненного выпуска 1941 г.»

Учебный предмет «Час здоровья» (1 класс) является логическим продолжением предмета «Физическая культура», следовательно, имеет те же цели и задачи, основные содержательные линии, содержание предмета последовательно включено в содержание учебного предмета «Физическая культура».

Календарно-тематическое планирование по предметам «Физическая культура» и «Час здоровья» в 1 классе представляет собой единое целое. Темы, изучаемые на уроках «Час здоровья» для лучшего ориентирования представлены цветным шрифтом и имеют дополнительную нумерацию.

Реализация данной программы предусмотрена на основе УМК «Школа России»

Предмет «Физическая культура» в начальной школе имеет следующую **цель**:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений и физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки) региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельское).

Общая характеристика учебного предмета

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

К **формам организации занятий** по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в начальных классах в соответствии с учебным планом отводится **405 часов**, из которых **33 ч в 1 классе** входят в предмет «Час здоровья» из расчёта **1 ч** в неделю и **66 ч** – в предмет «Физическая культура» из расчёта **2 ч** в неделю (33 учебные недели); по **102 ч** во 2-4 классах (по 3 ч в неделю, 34 учебные недели)

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной

школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основные содержательные линии представлены следующими разделами:

- «Знания о физической культуре»
- «Способы двигательной деятельности»
- «Физическое совершенствование»
- «Общеразвивающие упражнения»

Содержание первого раздела включает знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Второй раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание третьего раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Также раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

В четвёртом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Отличие данной рабочей программы от примерной и авторской заключается в том, что:

- конкретизированы планируемые результаты освоения предмета обучающимися по окончании каждого из классов, детализированы дидактические единицы; в соответствии с ФГОС НОО определены планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения образовательной программы;
- исключены практические занятия раздела «Плавание» в связи с отсутствием условий.

Особенность организации образовательного процесса в 1 классе заключается в том, что содержание учебного материала в адаптационный период (первая четверть) осваивается в рамках внеурочных форм организации образовательного процесса.

Для получения данных об уровне овладения основными знаниями по физической культуре проводятся устные опросы, проверка уровня физической подготовленности.

Особенностью контроля обучающихся в 1 классе является безотметочное обучение, но основные функции контроля: обучающие, развивающие, воспитывающие и контролирующие могут нести на себе следующий инструментарий контроля: портфолио, устное тестирование, рефлексия, что позволяет формировать навыки самооценки и самоконтроля.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью,

подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование**Выпускник научится:**

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

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Учебно-тематическое планирование по физической культуре, 1-4 классы

№	Разделы и темы	Количество часов			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2	Способы физкультурной деятельности				
3	Физическое совершенствование:				
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность, в т.ч.				
	– гимнастика с основами акробатики	18	22	22	22
	– легкая атлетика	25	27	27	27
	– лыжные гонки	27	20	20	20
	– подвижные игры и спортивные игры	29	33	33	33
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				
	– плавание (теория)				
	Итого	99	102	102	102

Содержание учебного предмета (1-4)**Знания о физической культуре**

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета, 1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Составление режима.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Организация и проведение подвижных игр: правила, 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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной

гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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 дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

2 класс

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

высокого старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета, 2 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение простейших закалывающих процедур. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

3 класс

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

Содержание учебного предмета, 3 класс

Знания о физической культуре

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической культуры деятельности

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Организация и проведение соревнований и подвижных игр.

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.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

4 класс

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

Содержание учебного предмета, 4 класс

Знания о физической культуре

Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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.

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 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».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Стандарт НОО по физической культуре Примерная программа по физической культуре Рабочая программа по физической культуре Учебник по физической культуре (В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений) Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению Методические издания по физической культуре для учителя	Д Д Д К Д Д	Комплекты для обучения грамоте используются для организации практической работы на уроке. Их применение обеспечивает реализацию деятельностного метода.
Демонстрационные учебные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения), плакаты методические (в т.ч. цифровые ресурсы) Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения (в т.ч. цифровые ресурсы)	Д Д	
Технические средства обучения (ТСО)		
Магнитофон Мультимедийный компьютер Принтер лазерный Цифровая фотокамера Мультимедиапроектор Экран на штативе (навесной)	Д Д Д Д Д Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	Для сопровождения ОРУ, бега, ходьбы и т.д.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		

Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г	
Стенка гимнастическая	Г	
Канат для лазания	Г	
Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	Г	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	Г	
Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	Г К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	Г	
Коврики: гимнастические, массажные	К	
Кегли	Г	
Обруч пластиковый детский	К	
Флажки: разметочные с опорой; стартовые	Г	
Лента финишная	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	
Лыжи детские (с креплениями и палками)	К	
Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
Аптечка	Д	
Игры и игрушки		
Шахматы (с доской)	Г	
Шашки (с доской)	Г	
Контейнер с комплектом игрового инвентаря	Д	
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал гимнастический	Д	
Зона рекреации	Д	
Пришкольный стадион (спортивная площадка)		
Бревно гимнастическое	Г	
Сектор для прыжков в длину	Д	
Гимнастическая перекладина	Г	
Беговая дорожка	Д	
Лыжная трасса	Д	

Тематическое планирование, 1 класс

№	Тема урока	Характеристика основной деятельности ученика
1 четверть – 27 часов		
Легкая атлетика – 10 ч, подвижные игры – 5 ч		
1	Урок – игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила по ТБ на уроках физической культуры. Бег с изменяющимся направлением движения. Игра «Пятнашки»	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие
2	Урок – путешествие. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Пятнашки».	применения правил предупреждения травматизма. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.
3 (1)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Увернись от мяча», «День и ночь»	Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4	Урок-игра. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как важные способы передвижения человека. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Волк во рву»	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Учиться общаться и
5	Урок-игра. Режим дня и личная гигиена. Составление режима дня. Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предметов. Игра «Волк во рву».	взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
6 (2)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Вороны и воробьи», «Быстро по местам»	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
7	Урок – игра. ОРУ без предметов. Ходьба с различным положением рук. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег. Игра «Кто быстрее»	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
8	Урок-игра. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ без предметов. Игра «Кто быстрее»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
9 (3)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Паровозик», «Карлики и великаны»	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
10	Урок-игра. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг»	Составлять индивидуальный режим дня.

11	Урок-игра. Броски большого мяча на дальность из-за головы. ОРУ без предметов. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Быстро в круг».	Соблюдать личную гигиену. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
12 (4)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Попрыгунчики», «Увернись от мяча»	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
13	Урок-игра. Эстафеты. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше»	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
14	Урок-игра. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Кто дальше»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
15 (5)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Карлики и великаны», «Удочка»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
Подвижные и спортивные игры - 12 ч		
16	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки»	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
17	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки»	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
18 (6)	Подвижные игры на свежем воздухе. «У медведя во бору», «Мяч водящему»	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
19	Урок-игра. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
20	Урок-игра. Метание малого мяча правой и левой рукой с места из-за головы в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Моделировать игровые ситуации.
21 (7)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Удочка», «Угадай, чей голосок»	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
22	Урок-игра. Ведение и передача баскетбольного мяча. Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Пингвины с мячом»	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
23	Урок-игра. Ведение и передача баскетбольного мяча. Упражнения в равновесии, на координацию движений. Игра «Пингвины с мячом»	
24 (8)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Охотники и утки», «Парашютисты»	
25	Урок-игра. Ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Брось-поймай».	

26	Урок-игра. Ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Брось-поймай».	
27 (9)	Игры и эстафеты на свежем воздухе с предметами и без предметов	
2 четверть – 21 час		
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч		
28	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
29	Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Змейка»	
30 (10)	Строевые команды. Построения и перестроения. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ без предметов. Игра «Волк во рву»	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.
31	Группировка. Перекаты назад из седа и обратно. ОРУ с большим мячом. Игра «Раки»	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.
32	Упоры (присев, лёжа, согнувшись). Перекаты из упора присев назад и боком). ОРУ с большим мячом. Игра «Раки»	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
33 (11)	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Ходьба с различным положением рук. Бег с ускорением. Игра «Белые медведи»	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
34	Группировки из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке. Стойка на лопатках. Игра «Тройка»	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
35	Группировки из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке. Стойка на лопатках. Игра «Тройка»	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

36 (12)	Упражнения на гимнастической скамейке. Бег в медленном темпе. Прыжки с продвижением вперёд. Игра «Караси и щука»	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
37	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.
38	Ходьба по гимнастической скамейке. Танцевальные шаги. Упражнения в равновесии. Игра «Пройди бесшумно»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
39 (13)	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Парашютисты»	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
40	Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз. Танцевальные упражнения. Игра «Через холодный ручей»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
41	Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз. Подтягивание лёжа на животе по скамейке. Игра «Через холодный ручей»	Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
42 (14)	ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений для развития правильной осанки. Игра «Парашютисты»	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.
43	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Игра «Петрушка на скамейке»	Освоить упражнения с гимнастической палкой.
44	ОРУ с гимнастической палкой. Хожение по наклонной гимнастической скамейке Упражнения в беге. Игра «Не урони мешочек»	Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.
45 (15)	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Кузнечики»	Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм
Подвижные и спортивные игры – 3 ч		
46	Эстафеты с переноской предметов. Прыжки с продвижением вперёд. Игра «Бег по кочкам»	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
47	ОРУ с гимнастической палкой. Построение и перестроение в круг. Упражнения на скамейке. Игра «Не урони мешочек»	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении

48 (16)	Прыжки с места в длину и в высоту. Эстафета «Веселые старты». Игра «У медведя во бору»	вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
3 четверть – 27 часов		
Лыжная подготовка – 27 ч <i>(при наличии необходимых погодных условий возможно более раннее проведение уроков (в декабре))</i>		
49	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. ТБ при занятиях на лыжах. Организующие команды и приёмы. Игра без лыж «День и ночь»	Понимать значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.
50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Передвижение ступающим шагом. Игра «День и ночь»	Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.
51 (17)	Передвижение по учебной лыжне ступающим шагом. Игры с лыжами и без лыж. Игра «Охотники и олени»	
52	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Игра «Кто дольше прокатится»	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
53	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Игра «Кто дольше прокатится»	Переносить и надевать лыжный инвентарь.
54 (18)	Передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом. Игры с лыжами и без лыж	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
55	Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом. Игра «Охотники и олени»	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.
56	Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом. Игра «Охотники и олени»	
57 (19)	Передвижение скользящим шагом. Игра «Охотники и олени».	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов
58	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Игра «Салки на марше».	
59	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Игра «Салки на марше».	
60 (20)	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Игра «Салки на марше».	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.

61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Игра «На буксире».	<p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p>
62	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Игра «На буксире».	
63 (21)	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Игра «На буксире».	
64	Спуск в основной стойке. Торможение падением. Игра «Попади в ворота»	
65	Спуск в основной стойке. Торможение падением. Игра «Попади в ворота»	
66 (22)	Спуск в основной стойке. Торможение падением. Игра «Попади в ворота»	
67	Спуск с небольшого склона. Подъем ступающим и скользящим шагом. Игра «Кто быстрее поднимется».	
68	Спуск с небольшого склона. Подъем ступающим и скользящим шагом. Игра «Кто быстрее поднимется».	
69 (23)	Спуск с небольшого склона. Подъем ступающим и скользящим шагом. Игра «Кто быстрее поднимется».	
70	Прохождение дистанции 1 км изученными шагами. Игра «Кто быстрее»	
71	Прохождение дистанции 1 км изученными шагами. Игра «Кто быстрее»	
72 (24)	Прохождение дистанции 1 км изученными шагами. Игра «Кто быстрее»	
73	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	
74	Лыжные эстафеты. Игра «За мной». Игры без лыж	
75 (25)	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». Игры без лыж	
4 четверть – 24 часа		
Легкая атлетика – 15 ч		
76	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением. Игра «Салки на болоте»	<p>Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.</p> <p>Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания</p>
77	Бег на 30 метров. Прыжки на одной ноге, с поворотами вправо-влево. Игра «Салки на болоте»	
78 (26)	Оздоровительные занятия в режиме дня. Бег с изменяющимся направлением движения. Игра «Салки на болоте»	

79	Бег на 60 метров. Прыжки назад и вперёд, левым и правым боком. Игра «Горелки»	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.
80	Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний»	
81 (27)	Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний»	
82	Бег. Метание малого мяча на дальность. Игра «Точно в мишень»	
83	Бег. Метание малого мяча на дальность. Игра «Точно в мишень»	
84 (28)	Бег. Метание малого мяча на дальность. Игра «Точно в мишень»	
85	Прыжки в высоту с места. ОРУ с обручем. Игра «Пятнашки»	
86	Прыжки в высоту с места. ОРУ с обручем. Игра «Пятнашки»	
87 (29)	Прыжки в высоту с места. ОРУ с обручем. Игра «Пятнашки»	
88	Упражнения в беге и ходьбе. ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка»	
89	Упражнения в беге и ходьбе. ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка»	
90 (30)	Упражнения в беге и ходьбе. ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка»	
Подвижные и спортивные игры – 9 ч		
91	Эстафеты с мячами. Удар внутренней стороной стопы п неподвижному мячу с места. Игра «Попади в ворота»	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
92	Эстафеты с мячами. Удар внутренней стороной стопы п неподвижному мячу с места. Игра «Попади в ворота»	
93 (31)	Эстафеты с мячами. Удар внутренней стороной стопы п неподвижному мячу с места. Игра «Попади в ворота»	
94	Эстафеты с мячами. Удар по мячу , катящемуся навстречу. Игра «Не потеряй мяч»	
95	Эстафеты с мячами. Удар по мячу, катящемуся навстречу. Игра «Не потеряй мяч»	
96	Эстафеты с мячами. Удар по мячу с 1-2 шагов. Игра «Точная передача»	

(32)		
97	Эстафеты с мячами. Удар по мячу с 1-2 шагов. Игра «Точная передача»	
98	Эстафеты с мячами. Удар по мячу с 1-2 шагов. Игра «Точная передача»	
99	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.	
(33)	Эстафеты. Игры с предметами и без предметов	

Тематическое планирование, 2 класс

№	Тема урока	Характеристика основной деятельности ученика
1 четверть – 27 часов		
<i>Легкая атлетика - 12 часов</i>		
1	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Преодоление препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
2	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
3	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
5	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
6	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
7	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
8	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
9	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	Уметь правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
<i>Подвижные игры - 15 часов</i>		
13	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

14	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
16	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
17	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
19	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
20	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
22	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
23	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
24	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
25	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
26	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
27	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
2 четверть – 21 час		
<i>Гимнастика с элементами акробатики - 18 ч</i>		
28	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в

	лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	комбинации
30	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
31	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в вися
35	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы, подтягивание в вися
36	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в вися
37	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в вися
38	Вис стоя и лежа. В вися спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в вися
39	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в вися

40	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.
41	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.
42	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.
43	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через бревно.	Уметь перелезть через коня, бревно.
44	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через бревно. Игра «Слушай сигнал».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
45	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр - 3 часа</i>		
46	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
47	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
48	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.
3 четверть – 30 часов		
<i>Лыжная подготовка - 20 часов</i>		
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно подбирать по размеру лыжи. Застегивать лыжные крепления.

	в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	лыжах.
66	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
67	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
68	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
Гимнастика - 4 часа		
69	Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
70	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
71	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
72	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 6 часов		
73	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
75	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
76	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.

	мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	
77	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
78	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
4 четверть – 24 часа		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр - 9 часов</i>		
79	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
80	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
81	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
82	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
83	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
84	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
85	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
86	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
87	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
<i>Легкая атлетика - 15 часов</i>		
88	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
89	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
90	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и

	Челночный бег. Игра «Пятнашки»	беге.
91	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
92	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
93	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
94	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
95	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи.
96	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи из различных положений
97	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
98	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
99	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
100	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
101	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
102	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом

Тематическое планирование, 3 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающихся
1 четверть – 27 часов			
<i>Лёгкая атлетика – 12 ч</i>			
1	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м
2	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м
3	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м
4	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	правильно выполнять движения в ходьбе и беге.
5	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	правильно выполнять движения в ходьбе и беге.
6	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять движения в прыжках.
7	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега
8	Прыжки	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега
9	Метание	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 мяч в цель
10	Метание	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 мяч в цель
11	Метание	Метание малого мяча с места на	Уметь правильно

		дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель
12	Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу
Подвижные игры - 15 ч			
13	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
14	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
16	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
17	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
19	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
20	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
22	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
23	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
24	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
25	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом,

		силовых способностей	прыжками, метаниями
26	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
27	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
2 четверть – 21 час			
<i>Гимнастика с элементами акробатики - 18 ч</i>			
28	Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	Акробатика. Строевые упражнения	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
30	Акробатика. Строевые упражнения	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
31	Акробатика. Строевые упражнения	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	Акробатика. Строевые упражнения	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
33	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
34	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися
35	Висы. Строевые упражнения	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися
36	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися

37	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висте
38	Висы. Строевые упражнения	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висте
39	Висы. Строевые упражнения	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висте
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

46	Подвижные игры с элементами баскетбола	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
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	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
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	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 координации.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
3 четверть – 30 часов			
<i>Лыжная подготовка – 20 ч</i>			
49	Освоение техники лыжных ходов.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
50	Освоение техники лыжных ходов.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
51	Освоение техники лыжных ходов.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
52	Освоение техники лыжных ходов.	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
53	Освоение техники лыжных ходов.	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
54	Освоение техники лыжных ходов.	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
55	Освоение техники лыжных ходов.	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции	Уметь правильно передвигаться на лыжах.

67	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
68	Освоение техники лыжных ходов.	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
Гимнастика - 4 ч			
69	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
71	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
72	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
Подвижные игры с элементами спортивных игр – 6 ч			
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	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
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	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
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	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».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
	Подвижные игры с элементами	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.

76	футбола	остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	
77	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
78	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол

4 четверть – 24 часа

Подвижные игры с элементами спортивных игр – 9 ч

79	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
80	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
81	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
82	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
83	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
84	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
85	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
86	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
87	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.

Лёгкая атлетика – 15 ч

88	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м
89	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м
90	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м
91	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.
92	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега
93	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега
94	Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.
95	Метание	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
96	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность.
97	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние
98	Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу
99	Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу
100	Бег по пересеченной местности	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, чередовать бег и ходьбу
		Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	Уметь пробегать в

101	Бег по пересеченной местности	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу
102	Бег по пересеченной местности	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу

Тематическое планирование, 4 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающихся
1 четверть – 27 уроков			
<i>Лёгкая атлетика – 12 ч</i>			
1	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
2	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
3	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
4	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
5	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
6	Прыжки	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
7	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться

8	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
9	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
10	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
11	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
12	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
Подвижные игры -15 ч			
13	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
14	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
16	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
17	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
19	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
20	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные

		Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	игры с бегом, прыжками, метаниями
22	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
23	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
24	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
25	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
26	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
27	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
2 четверть – 21 час			
<i>Гимнастика с элементами акробатики - 18 ч</i>			
28	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей..	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
30	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
31	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
33	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

34	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры
35	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры
36	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры
37	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	Уметь выполнять висы и упоры
38	Висы. Строевые упражнения	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры
39	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе
40	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
41	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок

45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
Подвижные игры с элементами спортивных игр – 3 ч			
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.
3 четверть – 30 часов			
Лыжная подготовка – 20 ч			
49	Освоение техники лыжных ходов	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
50	Освоение техники лыжных ходов	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
51	Освоение техники лыжных ходов	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
52	Освоение техники лыжных ходов	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
53	Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
54	Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
55	Освоение техники лыжных ходов	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
56	Освоение	Поворот переступанием с продвижением	Уметь правильно

	техники лыжных ходов	вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	передвигаться на лыжах.
57	Освоение техники лыжных ходов	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
58	Освоение техники лыжных ходов	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
59	Освоение техники лыжных ходов	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
60	Освоение техники лыжных ходов	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
61	Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
62	Освоение техники лыжных ходов	Поворот переступанием с движением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
63	Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
64	Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
65	Освоение техники лыжных ходов	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
66	Освоение техники лыжных ходов	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
67	Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
68	Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
Гимнастика - 4 ч			
	Освоение танцевальных	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке	Уметь правильно выполнять

69	упражнений и развитие координации.	гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.	танцевальные шаги.
70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
71	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
72	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.

Подвижные игры с элементами спортивных игр – 6 ч

73	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	Уметь играть в мини-баскетбол
76	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
77	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
78	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол

4 четверть – 24 часа

Подвижные игры с элементами спортивных игр – 9 ч

79	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
80	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние,

		по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	играть в мини-футбол.
81	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
82	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
83	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
84	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
85	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.
86	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.
87	Подвижные игры с элементами лапты	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.
88	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
89	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
90	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
91	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
92	Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
93	Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
94	Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
95	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель

96	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
97	Метание	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
98	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
99	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
100	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
101	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
102	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом