

муниципальное образовательное учреждение
«Школа №102 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
учителей начальных классов
протокол №1 от «29» августа 2018 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 Е.И. Тершукова
от «1» сентября 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы №102
 Е.Н. Елизарова
приказ №219-од от «1» сентября 2018 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс: 1-4

Срок реализации программы 4 года

Рабочая программа составлена на основе программы четырёхлетней начальной школы по физической культуре. Авторы Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская. – М.: Вентана-Граф, 2014.

Учебники:

- 1) Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Авторы Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. 2 изд., дораб. - М.: Вентана-Граф, 2014. 1 класс.
- 2) Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений:- 2-е изд. Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана-Граф, 2014..2 класс
- 3) Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана-Граф,2014г.3 класс
- 4) Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана-Граф,2014г. класс.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 1 класс

№ п/п.	Дата.	Тема урока.	Тип урока. Кол-во часов.	Планируемые результаты.
Легкая атлетика. (11 часов).				
1		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1. Вводный	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	1. Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
3		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1. Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
4		Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1. Комбинированный	Ходить под счёт, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.
5		Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1. Комбинированный	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением, правильно выполнять основные движения в

				ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
6.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1. Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.
7		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1. Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.
8.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1. Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
9.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1. Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
10.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1. Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений

11.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1. Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Подвижные игры. (13 часов).				
12		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1. Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
13-14		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2. Комбинированный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15-17		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	3. Комбинированный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18-20		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	3. Комбинированный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21-24		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	4. Комбинированный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Гимнастика. (18 часов).				
25		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Основная стойка. Построение в	1. Изучение нового	Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.

		колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	материала	
26-27		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2. Комбинированный	Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
28-29		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	2. Комбинированный	Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
30		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1. Комбинированный	Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
31-33		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	3. Изучение нового материала	Научиться выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в равновесии
34-36		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3. Изучение нового материала	Лазать по гимнастической стенке. Выполнять упражнения в равновесии

37-39		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	3. Изучение нового материала	Лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять упражнения в равновесии
40-42		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	3. Изучение нового материала	Лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять упражнения в равновесии.
Подвижные игры на основе баскетбола. (6 часов).				
43-45		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	3. Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
46-48		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	3. Комбинированный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Лыжная подготовка. (21 час).				
49		<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	1. Изучение нового материала	Правильно переносить лыжи. Правильно ухаживать за лыжами.
50-52		Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не	3.	Передвигаться на лыжах

		терай».	Изучение нового материала	
53-54		Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не терай».	2. Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах
55-56		Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не терай».	2. Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах
57-59		Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не терай».	3. Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах
60-62		Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	3. Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах
63-65		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	3. Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах
66-67		Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2. Изучение нового	Передвигаться на лыжах

			материала	
68		Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1. Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах
69		Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1.Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах
Подвижные игры на основе баскетбола. (6 часов).				
70		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1. Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол
71		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1. Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол
72		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1. Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол
73		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1. Изучение нового	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол

			материала	
74-75		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2. Комбинированный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Подвижные игры. (13 часов).				
76		<u>Инструктаж по ТБ</u> Подвижная игра «Пятнашки».	1. Комбинированный	Играть в подвижные игры, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
77-80		Подвижная игра «Лисы и куры»	4. Комбинированный	Играть в подвижные игры, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
81-82		Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	3. Комбинированный	Играть в подвижные игры, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
83-85		Подвижная игра «К своим флажкам»	3. Комбинированный	Играть в подвижные игры, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
86-88		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	3. Комбинированный	Играть в подвижные игры, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Легкая атлетика. (11 часов).				
89		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим	1. Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью

		флажкам»		
90-92		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	3. Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
93-95		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3. Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Прыгать в полную силу
96-97		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2. Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Прыгать в полную силу
98		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1. Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений
99		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений.	1. Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.

2 класс

№ п/п.	Дата.	Тема урока.	Тип урока. Кол-во часов.	Планируемые результаты.
Легкая атлетика. (21 час).				
1		Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег	1. Комбинированный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»
2-3		Развитие скоростных и координационных способностей	2. Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
4-5		Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м.	2. Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
6-7		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	2. Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей

8-9		Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м.	2. Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
10-11		Прыжок с места.	2. Комбинированный	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 скоростных и координационных способностей
12-13		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	2. Комбинированный	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 и координационных способностей
14-15		Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Челночный бег.	2. Комбинированный	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
16-17		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 ^х 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.

			Комбинированный	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18-19		Метание малого мяча в вертикальную цель.	2. Комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 ^х 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20-21		Развитие скоростно-силовых способностей	2. Комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 ^х 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей
Подвижные игры. (24 часа).				
22-23		Игра «К своим флажкам»	2. Комбинированный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24		Игра «Два мороза».	1. Комбинированный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
25-26		Развитие скоростно-силовых способностей	2. Комбинированный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

27		Игра «Пятнашки»,	1. Комбинированный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
28-29		Игра «Посадка картошки», эстафеты.	2. Комбинированный	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
30-31		Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2. Комбинированный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
32		Игры: «Посадка картошки », «Два мороза».	1. Комбинированный	ОРУ. Игры: «Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
33-34		Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	2. Комбинированный	ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
35		Развитие скоростно-силовых способностей	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
36		Игра «Прыгающие воробушки»	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
37		Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
38		Развитие скоростно-силовых способностей	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

39		Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
40		Игра «Лисы и куры»	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
41		Игра «Точный расчет».	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
42-43		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	2. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
44		Игры. Эстафеты.	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
45		Развитие скоростно-силовых способностей	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
Гимнастика. (23 часа).				
46		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	1. Комбинированный	Инструктаж по ТБ . Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два .Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.

47		Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	1. Комбинированный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов
48		Акробатика. Строевые упражнения	1. Комбинированный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов
49		Развитие координационных способностей	1. Комбинированный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
50		Выполнение комбинации из разученных элементов.	1. Комбинированный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.

				ОРУ. Развитие координационных способностей
51		Кувырок в сторону	1. Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»
52-53		Висы. Строевые упражнения	2. Комбинированный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
54		Вис стоя и лежа.	1. Комбинированный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
55-56		Развитие силовых способностей	2. Комбинированный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
57		В висе поднимание согнутых и прямых ног	1.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре)

			Комбинированный	шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
58		Подтягивание в висе.	1. Комбинированный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
59-60		Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	2. Комбинированный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
61-62		Опорный прыжок, лазание	2. Комбинированный	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». Развитие координационных способностей
63		Лазание по наклонной скамейке	1. Комбинированный	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
64-65		Лазание по гимнастической стенке	2. Комбинированный	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». Развитие координационных способностей
66		Развитие координационных способностей	1. Комбинированный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. 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. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
67		Перелезание через коня, бревно.	1. Комбинированный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей
68		Стойка на двух и одной ноге на бревне	1. Комбинированный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. 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. Перелезание через коня, бревно.

				Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
Подвижные игры на основе баскетбола. (24 часа).				
69		Т.Б. по подв. играм Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
70		Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
71		Развитие координационных способностей	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
72		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
73		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
74		Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей

75		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
76		Ведение на месте Броски в цель	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
77		Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
78		Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
79		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
80		Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
81		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой	1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит,

		рукой.	Комбинированный	мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
82		Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
83		Эстафеты. Развитие координационных способностей	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
84		Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
85		Эстафеты. Развитие координационных способностей	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
86		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
87		Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
88		Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».

				Развитие координационных способностей
89		Ведение на месте правой и левой рукой в движении Броски в цель. Игра «Мяч в корзину»	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
90		Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
91		Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
92		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Развитие координационных способностей.	1. Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
Легкая атлетика. (10 часов).				
93		Правила ТБ	1. Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
94		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	1. Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей

95		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	1. Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
96		Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1. Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
97		Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места.	1. Комбинированный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
98		Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	1. Комбинированный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
99		Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Развитие скорости и координационных способностей	1. Комбинированный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
100		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1. Комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 ^х 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
101		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	1. Комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 ^х 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

102		Развитие скоростно-силовых качеств	1. Комбинированный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».
-----	--	------------------------------------	-----------------------	--

3 класс

№ п/п.	Дата.	Тема урока.	Тип урока. Кол-во часов.	Планируемые результаты.
Легкая атлетика (15 часов).				
1		Закрепление техники высокого старта. Пръжок в длину с места. Правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетике на спортивных площадках	1. Комбинированный	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках по легкой атлетике Уметь выполнять бег по короткой дистанции, развитие скоростных качеств
2		Совершенствование техники высокого старта. Бег на 30 м Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1. Комбинированный	Уметь выполнять ходьбу в колонне по одному, бег в медленном темпе, технику высокого старта. Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными

				видами физических упражнений
3		Совершенствование техники бега по короткой дистанции. Урок- игра.	1. Комбинированный	Уметь выполнять технику построения в одну колонну, навыков бега и скоростной выносливости. Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр.
4		Учет контрольного норматива. Бег 30 м Бег в медленном темпе. Оценка основных двигательных качеств	1. Комбинированный	Знать и уметь выполнять технику прыжков, Знать правила п/и игры «салки-выручалки». Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
5		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1. Комбинированный	Уметь выполнять технику бега по короткой дистанции, прыжки с места в длину
6		Совершенствование техники прыжков в длину с места. Урок- игра. Основные двигательные качества человека.	1. Комбинированный	Уметь выполнять технику бега в медленном темпе к колонне по одному. Знать правила п/и «Охотники и утки» Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека

7		Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.	1. Комбинированный	Уметь выполнять технику челночного бега, Знать правила п/и «Гонка мячей». Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут
8		Учет техники метания мяча. Бег в медленном темпе Правильное питание.	1. Комбинированный	Знать правила п/и, уметь выполнять технику челночного бега Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность. Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
9		Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Урок-игра	1. Комбинированный	Уметь выполнять технику строевых упражнений, уметь выполнять специально беговые упражнения, знать правила безопасности в подвижных играх.
10		Совершенствование техники метания мяча на дальность с места. Бег в медленном темпе. Прыжок в высоту.	1. Комбинированный	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости

				выполняя медленный бег до 5ти минут
11		Закрепление техники разбега в прыжке в высоту способом «ножницы» Измерение длины и массы тела.	1. Комбинированный	Уметь последовательно выполнять комплекс ОРУ, знать технику безопасности при беге на длинные дистанцию Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
12		Совершенствование техники бега по длинной дистанции. Урок-игра.	1. Комбинированный	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач
13		Учет контрольного норматива - метание мяча в цель с дистанции 6 м. Игра.	1. Комбинированный	Овладеть техникой броска набивного мяча, из за головы в положении сидя ноги врозь, знать правила выполнения комплекса УГГ.
14		Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель. Передача баскетбольного мяча. Игра.	1. Комбинированный	Знать правила выполнения техники метания малого мяча в вертикальную цель. Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча
15		Совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель. Урок-игра.	1. Комбинированный	Уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, знать значение здорового образа жизни.
Подвижные игры (9 часов).				

16		<p>Закрепление техники передачи баскетбольного мяча снизу и передача от груди двумя руками.</p> <p>Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр</p>	1. Обобщающий	<p>Уметь технично выполнять метание мяча в вертикальную цель. Знать правила безопасного проведения подвижных игр.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p>
17		<p>Совершенствование техники передачи мяча снизу и от груди.</p>	1. Комбинированный	<p>Уметь выполнять технику поворотов переступанием, на месте. Уметь выполнять бросок и ловлю большого мяча.</p> <p>Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча</p>
18		<p>Подвижные игры</p> <p>Закрепление совершенствование техники бросков и ловле большого мяча.</p> <p>Урок- игра. Техника безопасности при выполнении упражнений с большим мячом.</p>	1. Комбинированный	<p>Знать технику безопасности при выполнении упражнений с большим мячом.</p>
19		<p>Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Полоса препятствий.</p>	1. Комбинированный	<p>Разучить и уметь выполнять строевые команды «На месте, шагом марш!», «Стой!».</p> <p>Знать правила выполнения преодоления полосы препятствий, что такое «правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы».</p>

20		Закрепление техники выполнения преодоления полосы препятствий. Передача мяча. Игра.	1. Комбинированный	Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча уметь последовательно выполнять комплекс УГГ.
21		Подвижные игры Совершенствование навыков преодоление полосы препятствий. Урок-игра.	1. Комбинированный	Уметь выполнять технику перестроения в колонну по 3 через середину зала, в движении. Знать технику безопасности в момент передачи эстафеты.
22		Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении шагом. Подтягивание. Эстафета.	1. Комбинированный	Знать технику выполнения подтягивания на высокой перекладине, из виса стоя (мальчики), вис лежа (девочки). Знать значение правильного дыхания для здоровья.
23		Учет контрольного норматива: Подтягивание на перекладине. Ведение мяча в движении шагом.	1. Контрольный	Уметь выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила выполнения (последовательность при выполнении комплекса ОРУ).
24		Учет контрольного норматива: Упражнения на гибкость, сидя на полу ноги врозь на ширине плеч наклон вперед. Игра. Подведение итогов.	1. Контрольный	Уметь выполнять технично, прыжки, метания, лазания, перелазания через препятствия.
Гимнастика (23 часа).				

25		Закрепление техники выполнения кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекуты в группировке вперед, назад. Правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой		освоить общеразвивающие упражнения с целью развитие координационных, силовых способностей и гибкости
26		Закрепление техники выполнения упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Акробатические упражнения. Кувырк слитно вперед.		освоение навыков лазание и перелазание уметь выполнять последовательно разученный комплекс УГГ.
27		Совершенствование техники лазания и перелезания через препятствия в подвижных играх. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики		Уметь выполнять лазания и перелезания, знать правила подвижных игр, правила безопасности при проведения подвижных игр, спортивных эстафет. Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
28		Закрепление техники выполнения лазания по канату. Кувырки. Игра. Физические упражнения для физкультминуток		Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей

				Выполнять физкультминутки в домашних условиях
29		Совершенствование техники упражнения в равновесии на доске. «Мост» из положения, лежа на спине.		освоение акробатических упражнений знать требования к одежде для занятий в гимнастическом зале.
30		Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки		Уметь выполнять технично, акробатические упражнения и уметь применять их в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
31		Обучение техники выполнения стойки на лопатках прогнувшись, упражнение «мост». Игра.		Освоить технику акробатических упражнений Знать значение здорового образа жизни
32		Совершенствование техники выполнения стойки, на лопатках прогнувшись «мост». Игра.		Уметь выполнять технику выполнения кувырка в сторону, в группировке, стойку на лопатках согнув ноги. Взаимодействовать в паре, выполняя стойку на лопатках согнув ноги.

33		Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.		Уметь выполнять технично, акробатические упражнения, применять их в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач
34		Совершенствование техники акробатических упражнений. Наклон вперед.		Освоить технику акробатических упражнений Соблюдать спортивную этику; правила поведения на соревнованиях
35		Закрепление техники выполнения висы и упоры Ходьба по гимнастической доске на носках, с поворотами, перешагивая чрез набивной мяч.		Проявлять качества выносливости, выполняя лазание и перелазание ,по наклонной гимнастической доске
36		Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх. Упражнения для профилактики нарушений зрения		Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. Применять их в подвижных играх. Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
37		Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов.		Уметь выполнять технично, акробатические упражнения.
38		Закрепление техники выполнения упражнения в равновесии. Бросок		На освоение

		набивного мяча		развития силовых способностей
39		Подвижные игры. Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств		Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. Применять их в подвижных играх.
40		Обучение техники выполнения акробатического соединения. Полоса препятствий. Эстафета. Подтягивание		Уметь выполнять выполнение ОРУ, лазание по гимнастическому канату с целью развития силовых способностей
41		Прыжки в длину. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Игра.		Уметь выполнять упражнения с целью развития силовых способностей Взаимодействовать в паре, выполняя акробатическое соединение
42		Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.		Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, выявлять характерные ошибки, преодолевая препятствия
43		Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя. Техника выполнения гимнастической		Уметь выполнять подтягивание на перекладине, с целью развития силовых способностей

		полосы препятствий. Подтягивание на перекладине (м) лазание по канату (д). Игра.		
44		Отработка техники выполнения акробатических упражнений.		Уметь выполнять равновесия, целью развития координационных движений Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач
45		Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.		Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, самостоятельно выполнять преодоления препятствий
46		Техника лазания по канату (3 способа).		Уметь выполнять акробатические упражнения для развития гибкости, координации движения в пространстве
47		Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков. Игра. Тест на гибкость.		Выполнять упражнения и применять их в подвижных играх, эстафетах.
Лыжная подготовка (19 часов)				
48		Закрепление техники передвижения на лыжах		Уметь быстро надевать лыжи (застегивать крепление на лыжах) Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м с переменной

		скользящим шагом. Дистанция 1000.		скоростью
49.		Закрепление техники скользящего шага. Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000 м		Знать правила техники безопасности ,при выполнении упражнений, на занятиях по лыжной подготовкой Выявлять характерные ошибки, выполняя технику скользящего шага
50		Совершенствование техники скользящего шага. Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м.		Знать правила техники безопасности, при выполнении упражнений, на занятиях лыжной подготовкой Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м
51		Обучение техники спуска и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000 м		Уметь выполнять технику скользящего шага, развивая скоростную выносливость Соблюдать требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим
52		Закрепление техники подъемов, спусков		Уметь выполнять технику подъемов и

		<p>в средней стойке.</p> <p>Спуск в низкой стойке.</p> <p>Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками</p>		<p>спусков с пологого склона</p> <p>Выявлять характерные ошибки, выполняя технику спуска</p>
53		<p>Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке.</p> <p>Спуск в низкой стойке.</p> <p>Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками</p>		<p>Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона Соблюдать технику безопасности при выполнении торможения плугом со склона до 30° без палок и с палками</p>
54		<p>Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом.</p> <p>Торможение плугом в конце склона, середине склона, после торможения в конце склона повороты переступанием на малой скорости</p>		<p>Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона</p> <p>Соблюдать правила поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой</p>

55		<p>Закрепление техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах.</p> <p>Передвижение скользящим шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой» без палок и с палками.</p> <p>Торможение плугом и повороты в конце спуска</p>		<p>Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.</p> <p>Проявлять качества выносливости на дистанции 1.5км</p>
56		<p>Совершенствование техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах.</p> <p>Передвижение скользящим шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой» без палок и с палками.</p> <p>Торможение плугом и повороты в конце спуска</p>		<p>Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.</p> <p>Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах</p>
57		<p>Закрепление техники торможения «плугом».</p>		<p>Уметь выполнять технику торможения «плугом».</p>

		Скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками		Проявлять качества скоростной выносливости на подъемах
58		Техника двухшажного хода без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой» Скользкий шаг		Уметь выполнять технику передвижения ступающим, скользящим шагом. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач
59		Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой» Скользкий шаг		Уметь выполнять технику передвижения ступающим, скользящим шагом. Выявлять характерные ошибки , выполняя технику передвижения приставными шагами влево – вправо
60		Закрепление техники подъема на склон 15-20°, спуска со склона косой подъем на склон 15-20°, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой Попеременный двухшажный ход		Уметь выполнять технику спуска по косому склону, в низкой стойке. Применять разученные лыжные ходы, спуски, подъемы в подвижных играх
61		Подъемы и спуски косой подъем на склон 15-20° без палок. Ступающий и		Уметь выполнять технику попеременным двухшажным ходом

		<p>скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Подъем «полуелочкой» и «лесенкой».</p> <p>Игра.</p>		<p>Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах</p>
62		<p>Совершенствование техники подъема и спуска, косой подъем на склон 15-20° без палок. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Подъем «полуелочкой» и «лесенкой».</p> <p>Игра.</p>		<p>Уметь выполнять технику попеременным двухшажным ходом</p> <p>Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр, на лыжах</p>
63		<p>Совершенствование техники косых подъемов и спусков со склонов до 20°.</p> <p>Игра.</p>		<p>Проявлять качества выносливости при ходьбе по пересеченной местности</p>

64		Учет контрольного норматива: прохождение дистанции 1000 м		Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями дома
65		Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Взаимодействовать с группой , играя в подвижные игры на лыжах и правильно организовывать их.
66		Лыжная подготовка. Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Уметь играть в подвижные игры на лыжах и правильно организовывать их.
Подвижные игры (11 часов)				
67		Подвижные игры История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью		Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом
68		Подвижные игры История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью Физическая культура народов разных стран		Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
69		Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом Правила безопасности передвижения к месту занятий		Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча Соблюдать правила безопасности передвижения к месту занятий

70		Совершенствование техники ведение мяча в движении шагом		Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча Взаимодействовать с группой , играя в подвижные игры
71		Совершенствование техники передачи мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами.		Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча Взаимодействовать в паре выполняя упражнения с мячом
72		Совершенствование техники передачи мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами. Метание малого мяча на дальность с места. Игра.		Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча Выявлять характерные ошибки , выполняя наклон вперед.
73		Совершенствование техники метания и ловли мяча. Стартовый разбег. Ведение мяча в движении шагом		Взаимодействовать в паре выполняя упражнения с мячом
74		Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Упражнение на гибкость.		Уметь выполнять передачу мяча в движении

75		Совершенствование техники высокого старта. Игра.		Знать об основных двигательных способностях человека Соблюдать правила поведения во время занятий по бегу, прыжкам, метанию
76		Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Метание мяча на дальность.		Уметь выполнять передачи мяча любым способом. Соблюдать правила поведения на игровых площадках во внеурочное время
77		Подвижные игры		Уметь самостоятельно организовывать игры
Легкая атлетика (20 часов)				
78		Закрепление техники выполнения преодоление полосы препятствий Прыжки в высоту с трех шагов разбега под углом 30 - 40° ТБ на уроках в спортивном зале.		Уметь выполнять разбег в прыжках в высоту способом перешагивание. Соблюдать правила проведения комплекса УГ
79		Закрепление техники выполнения		Уметь выполнять технику преодоления

		<p>прыжка в высоту с трех шагов разбега.</p> <p>Игра.</p>		<p>полосы препятствий</p>
80		<p>Совершенствование техники преодоления полосы препятствий, средством подвижных игр.</p>		<p>Уметь выполнять технику прыжка в высоту способом перешагивание</p> <p>Соблюдать правила, безопасного поведения на занятиях , выполняя гимнастические упражнения</p>
81		<p>Закрепление техники выполнения метания малого мяча с разбега на дальность. Игра.</p>		<p>Знать о правилах дыхания при беге на длинные дистанции</p> <p>Соблюдать правила т.б, выполняя бег с изменением направления по сигналу</p>
82		<p>Закрепление техники выполнения прыжка в высоту способом «ножницы» с разбега 3-5 шагов под углом (толчковая нога).</p> <p>Игра.</p>		<p>Уметь выполнять преодоление полосы препятствий</p> <p>Соблюдать требования к одежде, на занятиях по физическому воспитанию, на спортивных площадках</p>

83		Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания		Уметь подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их
84		Совершенствование техники выполнения метания малого мяча с разбега на дальность Прыжки с места в квадраты Прыжки в высоту с разбега		Уметь выполнять метание малого мяча в вертикальную цель
85		Совершенствование техники выполнения метания малого мяча в цель Игра.		Уметь выполнять метание малого мяча на заданное расстояние Выявлять характерные ошибки выполняя прыжок в высоту с разбега
86		Совершенствование техники метания мяча.		Уметь моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач, подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их
87		Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.		Уметь выполнять технику высокого старта Соблюдать правила т.б, выполняя встречную эстафету с этапом 30 м.

88		Совершенствование техники выполнения высокого старта. Метание мяча с места. Игра.		Уметь выполнять ОР упражнения с мячом Описывать ОРУ, выполняя комплекс
89		Закрепление техники выполнения метания и ловли мяча. Стартовый разбег. Ведение мяча в движении шагом		Знать технику стартового разбега

90		Совершенствование техники высокого старта. Игра.		Уметь выполнять технично подтягивание на перекладине
91		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		Уметь подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их
92		Закрепление техники выполнения Челночный бег 3x10 м. Метание мяча на дальность.		Знать технику челночного бега Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность
93		Совершенствование техники бега до 3 мин Метание мяча на дальность		Уметь технично выполнять прыжок в длину с места Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность

94		Учет контрольного норматива: Бег 30 м (девочки).		Знать правила игры футбол Проявлять скоростные качества, выполняя бег 30м с высокого старта
95		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		Уметь подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их
96		Учет контрольного норматива: Бег 30 м (мальчики)		Проявлять качества выносливости, выполняя шестиминутный бег

		Игра.		
97		Учет контрольного норматива по бегу 3x10 м тест по прыжкам в длину		Знать о мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями
Подвижные игры (5 часов).				
98		Подвижные игры Урок- игра. ТБ при проведении подвижных игр.		Уметь выполнять технику бега в медленном темпе к колонне по одному. Знать правила п/и «Охотники и утки», «Гномы – выручалки», «Воробьи, вороны»
99		Подвижные игры Основные двигательные качества человека		Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
100		Подвижные игры		Знать о значении физической культуры в жизни человека

101		Подвижные игры Правила личной гигиены		Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
102		Подвижные игры по выбору детей		Уметь самостоятельно выбирать подвижные игры и организовывать их Соблюдать технику безопасности , на водоемах, в лесу, при приеме солнечных ванн

4 класс

№ п/п.	Дата.	Тема урока.	Тип урока. Кол-во часов.	Планируемые результаты.
Легкоатлетические упражнения (15часов).				
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	1. Комбинированный	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучение строевых упражнений: построение в; колонну по 1; в шеренгу. Обучение навыков ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыков бега, бега в чередовании с ходьбой.
2		ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м). Беседа о значении занятий физ. упражнениями с ускорением (30м)	1. Комбинированный	Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом.

				ОРУ в движении. Подвижная игра «вызов номера», «Салки».
3		Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.	1. Комбинированный	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу) Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».
4		Бег 500м ОРУ без предметов. Игра: «Метание на точность»	1. Комбинированный	Игра: «Метание на точность»
5		Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры	1. Комбинированный	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.
6		Закрепление техники прыжка с места. Теория строевые упражнения.	1. Обобщающий	ОРУ со скакалкой, какие строевые упражнения выполняются на месте.
7		Совершенствование техники прыжка с места Подтягивание на перекладине. Игра: «Через кочки и пенечки».	1. Комбинированный	ОРУ со скакалкой в парах.
8		Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	1. Комбинированный	Овладение техникой прыжка с места.
9		Бег 1000 метров. Игра «Через кочки и пенечки».	1. Комбинированный	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»
10		Обучение технике метания мяча на дальность. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто	1.	Овладеть техникой метания мяча на дальность.

		дальше бросит».	Комбинированный	
11		Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	1. Обобщающий	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
12		Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине	1. Комбинированный	Игра: «Через кочки и пенечки».
13		О бучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	1. Комбинированный	Стартовые ускорения на 1520 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт
14		Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	1. Комбинированный	Равномерный бег 5мин
15		Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	1. Комбинированный	Бег 1000м
Гимнастика (20 часов).				
16		Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	1. Комбинированный	Строевые упражнения. О.Р.У.
17		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1. Комбинированный	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.
18		Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с	1.	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на

		поддержкой.	Комбинированный	внимание.
19		Обучение технике кувырка в сторону. Ритмическая гимнастика, Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой.	1. Комбинированный	Группировка и перекаты в группировке. Игра на внимание «Так и так». Польза утренней гимнастики, комплекс простых упражнений
20		Ритмическая гимнастика. Теория выполняем физкультминутки.	1. Комбинированный	Группировка и перекаты в группировке. Игра на внимание «Так и так». Польза утренней гимнастики, комплекс простых упражнений
21		Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты	1. Комбинированный	Группировка и перекаты в группировке. Игра на внимание «Так и так». Польза утренней гимнастики, комплекс простых упражнений.
22		Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.	1. Комбинированный	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее»
23		ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке	1. Комбинированный	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики.
24		ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Кувырок вперед, назад.	1. Комбинированный	Подвижная игра: «Гимнасты».
25		Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.	1. Комбинированный	Овладение техникой перелазания через препятствия.

26		Теория – вспоминаем о закаливании.	1. Комбинированный	Какой способ закаливания самый простой.
27		ОРУ с гимнастической палкой. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висячем положении; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Эстафеты по наклонной скамейке.	1. Комбинированный	ОРУ с палкой. Овладение техникой висов.
28		ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висячем положении.	1. Комбинированный	Игра: «Попрыгунчики- воробушки»
29		ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висячем положении на гимнастической стенке.	1. Комбинированный	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висячем положении на перекладине; девочки - подтягивание в висячем положении лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»
30		ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса. «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).	1. Комбинированный	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Подвижная игра: «Скалолазы».
31		ОРУ со скакалкой. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком, равновесие.) Стойка на лопатках.	1. Комбинированный	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Подвижная игра: «Скалолазы».
32		Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Акробатика-мост и стойка на лопатках.	1. Комбинированный	Подвижная игра «У медведя во бору».

		Упражнения на бревне.		
33		Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений для разучивания поворота боком: «Колесо».	1. Комбинированный	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки»
Лыжная подготовка. (18 часов).				
34		ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом	1. Комбинированный	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.
35		Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1. Комбинированный	Игра «Кто быстрее»
36		Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1. Комбинированный	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.
37		Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1. Комбинированный	Упражнение: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»
38		Передвижение ступающим шагом с	1.	Передвижение скользящим шагом под

		широкими размахиваниями руками; с большого разбега ступающим шагом, длительное скольжение.	Комбинированный	пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»
39		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке.	1. Комбинированный	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»
40		Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1. Комбинированный	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоня с переходом на соседнюю лыжню
41		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1. Комбинированный	Игра - эстафета «Кто самый быстрый?».
42		Спуск в основной стойке на оценку. Теория -занятия на лыжах.	1. Комбинированный	Овладение техникой спуска в основной стойке.
43		Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1. Комбинированный	Игра «Кто быстрее».
44		Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1. Комбинированный	Игра - эстафета «Кто быстрее» без палок.

45		Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1. Комбинированный	Упражнение: поднятие согнутой ноги, удерживая ложку горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.
46		Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»	1. Комбинированный	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».
47		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке	1. Комбинированный	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»
48		Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	1. Комбинированный	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
49		Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Теория-экипировка лыжника, лыжные ходы.	1. Комбинированный	Игра «Кто дальше проскользит?» Лыжные ходы.
50		Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.	1. Комбинированный	Согласованность движений рук и ног. Передвижение 3050 м.

51		Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	1. Комбинированный	Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними».
Подвижные игры (9чсов).				
52		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры. Ведение мяча на месте и в движении.	1. Комбинированный	Овладение техникой ведения мяча.
53		Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления Эстафеты.	1. Комбинированный	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза»
54		Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»
55		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	1. Комбинированный	Игра «Лисы и куры»
56		Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	1. Комбинированный	Игра «Мяч в корзину»
57		Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	1. Комбинированный	Игра «Мяч в корзину» , «Бросай - поймай»
58		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория - подвижные и спортивные игры.	1.	Игра «Выстрел в небо» различия спортивных от подвижных игр

			Комбинированный	
59		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	1. Комбинированный	Игра «Выстрел в небо»
60		Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	1. Комбинированный	
Подвижные игры с элементами игр (15часов).				
61		Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.	1. Комбинированный	Перемещение в ходьбе и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».
62		Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом	1. Комбинированный	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м. Игра «Играй- играй мяч не теряй», «Мяч водящему».
63		Ведение мяча с изменением направления.	1. Комбинированный	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «Мяч водящему», «У кого больше мячей».
64		Ведение мяча с изменением направления. Теория - здоровый образ жизни.	1.	Перемещения; подводящие Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с

			Комбинированный	отскоком от пола, над головой сверху. Польза режима дня.
65		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1. Комбинированный	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»
66		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	1. Комбинированный	Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо».
67		Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»	1. Комбинированный	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»
68		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1. Комбинированный	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой).
69		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1. Комбинированный	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»
70		Нижняя прямая подача мяча в кругу	1.	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками,

			Комбинированный	одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.
71		Верхняя и нижняя передачи мяча в <i>кругу</i>	1. Комбинированный	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.
72		Учебная игра в «Пионербол»	1. Комбинированный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.
73		Верхняя и нижняя передачи мяча в <i>кругу</i>	1. Комбинированный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.
74		Учебная игра в «Пионербол»	1. Комбинированный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.
75		Учебная игра в «Пионербол» Теория - бережем легкие.	1. Комбинированный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. Где расположены легкие, каким путем попадает воздух в легкие.
Кроссовая подготовка (10 часов).				
76		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1. Комбинированный	Подвижная игра
77		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1. Комбинированный	«Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .
78		Равномерный бег 4 минуты. Чередование	1.	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие

		ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Комбинированный	выносливости. Понятие скорость бега
79		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1. Комбинированный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега
80		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1. Комбинированный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>
81		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	1. Комбинированный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
82-83		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	2. Комбинированный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье
84		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). теория -что такое сердечный пульс.	1. Комбинированный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
85		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1. Комбинированный	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости
Легкая атлетика (14 часов).				
86		ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	1. Комбинированный	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры
87		Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м	1. Комбинированный	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробы» Прыжки через скакалку.

88		ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1. Комбинированный	Беговые упражнения Челночный бег 3x10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».
89		ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры	1. Комбинированный	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».
90		ОРУ. Теория- как человек двигается	1. Комбинированный	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Части тела, которые обеспечивают движение.
91		Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	1. Комбинированный	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
92		Метание мяча на дальность. Игры	1. Комбинированный	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки
93		ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры	1. Комбинированный	Прыжки в длину с разбега(обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».
94		ОРУ Бег по пересечённой местности	1. Комбинированный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м- бег, 100 м-ходьба)

95		ОРУ. Теория - травмы.	1. Комбинированный	Равномерный бег 3 мин какие бывают травмы.
96		ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.	1. Комбинированный	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м- бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.
97		Бег 1000 м без учета времени. Игры.	1. Комбинированный	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».
98-102		Подвижные игры. Соревнования.	1. Комбинированный	Подвижные игры.