

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Частоозерская средняя общеобразовательная школа»
Частоозерского района Курганской области

Рабочая программа по предмету
физическая культура
для 1-4 классов

С. Частоозерье 2017

Программа рассмотрена на МО учителей начальных классов

Протокол № 3 от 25.08.2017 г.

Рекомендована для реализации в общеобразовательном процессе

Утверждаю Потрехалова

директор МКОУ «Частоозерская СОШ» Потрехалова С.А.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 6 октября 2009г № 373, примерной программы по предмету, авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы» (издательство: Москва «Просвещение», 2011 год), Основной образовательной программы МБОУ «Частоозерская средняя общеобразовательная школа», с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младших школьников умения учиться.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

- 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 о 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.

Новизна данной программы заключается в том, что конкретизированы требования к уровню усвоению предмета обучающимися к окончанию каждого класса начальной школы. Продифференцировано содержание учебного материала на два уровня: стандартный и надстандартный. С этой целью содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным – материал, определенный ФГОС НОО, курсивом – содержание материала надстандартного уровня, представленное в образовательной программе В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы».

Контроль и оценка осуществляется в соответствии с Основной образовательной программой МБОУ «Частоозерская средняя общеобразовательная школа»

Общая характеристика учебного предмета, курса

Цель изучения курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В курсе «Физическая культура» актуализируются **межпредметные связи** с такими курсами, как «Русский язык», «Литературное чтение», «Иностранный язык», «Окружающий мир», «Математика», «Информатика».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 учебных часов: в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 недели); 2-4 классы по 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 1 – 4 классы

Личностные результаты:

- сформированы основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях спортсменах;
- сформирован интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- сформирована способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- сформирована внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- сформировано уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- сформировано представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- сформированы эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- сформированы первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- сформировано знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- сформирована установка на здоровый образ жизни;
- сформировано представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье;
- *формирование понимания значения физической культуры в жизни человека;*

- *формирование первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- *формирование представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;*
- *формирование представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
- *формирование адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;*
- *формирование устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
- *формирование осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- *формирование осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.*

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- *принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;*
- *осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;*
- *принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;*
- *оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;*
- *проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;*
- *вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;*
- *различать способ и результат собственных и коллективных действий*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;*

- *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*

- *аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;*

- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;*

- *последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*

- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;*

- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*

- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- характеризовать основные физические качества и различать их между собой;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь занятий физической культуры с трудовой деятельностью);
- вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Учебно-тематический план

| № п.п | Тема раздела | Кол-во часов |
|----------------|----------------------------------|--------------|
| 1 класс | | |
| 1. | Легкая атлетика | 26 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 25 |
| 3. | Лыжная подготовка | 23 |
| 4. | Подвижные игры | 25 |
| Итого: | | 99 |
| 2 класс | | |
| 1. | Легкая атлетика | 26 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 25 |
| 3. | Лыжная подготовка | 25 |
| 4. | Подвижные игры | 26 |
| Итого: | | 102 |
| 3 класс | | |
| 1. | Легкая атлетика | 26 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 25 |
| 3. | Лыжная подготовка | 25 |
| 4. | Подвижные игры | 26 |
| Итого: | | 102 |
| 4 класс | | |
| 1. | Легкая атлетика | 26 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 25 |
| 3. | Лыжная подготовка | 25 |
| 4. | Подвижные игры | 26 |
| Итого: | | 102 |
| Итого: | | 405 |

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Раздел учебного курса | Элементы содержания | Предметные результаты |
|--|---|--|
| 1 класс (99 часов) | | |
| <p>1. Легкая атлетика</p> <p>26 часов</p> | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; • осваивать технику бега различными способами, бросков большого мяча, метания малого мяча; • взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений; • проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча; • соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча; • технике прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывать технику беговых упражнений; • описывать технику прыжковых упражнений; • описывать технику бросков большого набивного мяча, метания малого мяча. |
| <p>2. Гимнастика с основами акробатики</p> <p>25 часов</p> | <p>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.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа,</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатических упражнений и акробатических комбинаций; • выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности; • проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности, акробатических упражнений и комбинаций; |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползания по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений; • различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения. |
| <p>3. Лыжная подготовка</p> <p>23 часа</p> | <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. • проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; • применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • технике поворотов, спусков и подъемов; • проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов; • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • выполнять передвижения на лыжах. |
| <p>4. Подвижные</p> | <p>На материале раздела «Гимнастика с основами</p> | <p>Обучающийся научится:</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>игры</p> <p>25 часов</p> | <p>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» и др.</p> <p>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» и др.</p> <p>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».</p> <p>подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки» и др.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • излагать правила и условия проведения подвижных игр; • выполнять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; • моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры; • играть футбол и по упрощенным правилам. |
| <p>2 класс (102 часа)</p> | | |
| <p>1. Легкая атлетика</p> <p>26 часов</p> | <p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять броски мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы; • метать малый мяч на дальность из-за головы; • соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча; • технике прыжка на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам; со скакалкой. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывать технику беговых, прыжковых упражнений; • технике прыжка через препятствия; в высоту с прямого разбега. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>2. Гимнастика с основами акробатики</p> <p>25 часов</p> | <p>Организирующие 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».</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатических упражнений и акробатических комбинаций; • выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности; • проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности, акробатических упражнений и комбинаций; • соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений; • различать и выполнять строевые команды «Кругом! Раз-два»; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения. |
| <p>3. Лыжная подготовка</p> <p>25 часов</p> | <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. • проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; • применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • технике поворотов, спусков и подъемов; • проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов; • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; <p>Получит возможность научиться:</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • <i>объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</i> • <i>выполнять передвижения на лыжах.</i> |
| <p>4. Подвижные игры</p> <p>26 часов</p> | <p>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» и др.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>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» и др.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • излагать правила и условия проведения подвижных игр; • выполнять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; • моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;</i> • <i>вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;</i> • <i>играть футбол и по упрощенным правилам;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i> |
| 3 класс (102 часа) | | |
| <p>1. Легкая атлетика</p> <p>26 часов</p> | <p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять броски мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы; • метать малый мяч на дальность из-за головы; • соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча; • технике прыжка на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам; со скакалкой; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>описывать технику беговых, прыжковых</i> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p><i>упражнений;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>технике прыжка через препятствия; в высоту с прямого разбега;</i> • <i>вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений.</i> |
| <p>2. Гимнастика с основами акробатики</p> <p>25 часов</p> | <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатических упражнений и акробатических комбинаций; • выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности; • проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности, акробатических упражнений и комбинаций; • соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений; • различать и выполнять строевые команды «Кругом! Раз-два»; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</i> • <i>выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения.</i> |
| <p>3. Лыжная подготовка</p> <p>25 часов</p> | <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. • проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; • применять правила подбора одежды для занятий |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>лыжной подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • технике поворотов, спусков и подъемов; • проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов; • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой; • выполнять передвижения на лыжах. |
| <p>4. Подвижные игры</p> <p>26 часов</p> | <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча» и др.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели» и др.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>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», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта» и др.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • излагать правила и условия проведения подвижных игр; • выполнять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; • моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры; • выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |

| 4 класс (102 часа) | | |
|--|--|--|
| <p>1. Легкая атлетика</p> <p>26 часов</p> | <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км.</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять броски мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы; • метать малый мяч на дальность из-за головы; • соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча; • технике прыжка на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам; со скакалкой. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывать технику беговых, прыжковых упражнений; • технике прыжка через препятствия; в высоту с прямого разбега; • выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах. |
| <p>2. Гимнастика с основами акробатики</p> <p>25 часов</p> | <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатических упражнений и акробатических комбинаций; • выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности; • проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности, акробатических упражнений и комбинаций; • соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений; • различать и выполнять строевые команды «Кругом! Раз-два»; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; • выполнять простейшие приемы оказания помощи при |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p><i>травмах и ушибах;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;</i> • |
| <p>3. Лыжная подготовка</p> <p>25 часов</p> | <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. • проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; • применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • технике поворотов, спусков и подъемов; • проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов; • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</i> • <i>выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах;</i> • <i>выполнять передвижения на лыжах.</i> |
| <p>4. Подвижные игры</p> <p>26 часов</p> | <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела) и др.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель» и др.</p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • излагать правила и условия проведения подвижных игр; • выполнять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; • моделировать технику выполнения игровых действий |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»), игра в «Пионербол» и др.</p> | <p>в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |
|--|---|--|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № | Тема урока | Способы деятельности обучающихся | Кол-во часов | Дата проведения |
|---------------------------|---|---|--------------|-----------------|
| 1 класс (99 часов) | | | | |
| 1 | Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. Строевая подготовка. ПИ «Найди своё место». | ознакомить с организацией уроков ФК; разновидности ходьбы; ОРУ; бег с ускорением 30 м. | 1 | |
| 2 | Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «К своим флажкам», «Направо - налево», «Найди своё место», «Пятнашки». | разновидности ходьбы; ОРУ; построение в колонну по одному; игра «К своим флажкам». | 1 | |
| 3 | Построение в круг; шаг галопа в сторону. Повороты переступанием: «Направо - налево». ОРУ. Игра «Пятнашки». | разновидности ходьбы и бега; построение в круг; шаг галопа в сторону; игра «Пятнашки». | 1 | |
| 4 | Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки». | разновидности ходьбы; ходьба по разметкам; перестроение по звеньям; ОРУ; игра «К своим флажкам». развитие координационных способностей. | 1 | |
| 5-6 | Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки», «Найди своё место». Бег 30м – учёт. | разновидности ходьбы и бега; ОРУ; повороты направо и налево переступанием; игра «Пятнашки». развитие координационных способностей. | 2 | |
| 7-8 | По технике безопасности во время прыжков. Повороты переступанием. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10 – учёт. Подтягивание – учёт. Игра «Прыгающие воробушки», «Липкий пенёк» | прыжок с места; ОРУ; игра «Прыгающие воробушки»; развитие скоростных и координационных способностей. | 2 | |
| 9 | Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места- учёт, на скакалке; медленный бег. Игра | прыжок с места; ОРУ; игра «Зайцы в огороде»; равномерный бег 3 мин. развитие скоростных и | 1 | |

| | | | | |
|-------|---|--|---|--|
| | «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Удочка». | координационных способностей | | |
| 10-11 | Прыжки с поворотом; прыжки на скакалке; бег на время. Лазание по гимнастической стенке. Отжимание от пола в упоре лёжа (м), Отжимание от гимнастической скамейки (д). П/и «Прыгающие воробушки», «Липкий пенёк», «Удочка». | прыжки с поворотом на 180; ОРУ; равномерный бег 5 мин.; развитие выносливости; игра «Прыгающие воробушки». | 2 | |
| 12-13 | Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Прыжки на скакалке. Лазание по гимнастической стенке. Отжимание. Игра «Лисы и куры», «Липкий пенёк», «Удочка». | равномерный бег 3 мин.; ОРУ; метание малого мяча; развитие скоростно-силовых способностей; игра «Лисы и куры». | 2 | |
| 14-15 | Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Лазание по гимнастической стенке. Отжимание. Игра «Зайцы в огороде», «Удочка», «Липкий пенёк». | равномерный бег 3 мин.; ОРУ; метание малого мяча; развитие скоростно-силовых способностей; игра «Зайцы в огороде». | 2 | |
| 16-17 | Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Прыжки на скакалке. Подтягивание лёжа на животе по гимнастической стенке. Отжимания. Игра «Лисы и куры», «Чай, чай - выручай» | равномерный бег 4 мин.; ОРУ; метание малого мяча; развитие скоростно-силовых способностей; преодоление малых препятствий; игра «Лисы и куры». | 2 | |
| 18-19 | Метание из-за головы; челночный бег. Прыжки на скакалке. Гимнастическая полоса препятствий. Отжимания. Висы и упоры. Игра «Кто дальше бросит», «Чай, чай - выручай» | равномерный бег 4 мин.; ОРУ; метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м; челночный бег; игра «Кто дальше бросит» | 2 | |
| 20-22 | По технике безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Отжимания. Прыжки на скакалке. Гимнастическая полоса препятствий. Висы и упоры. Группировка, перекаты. Игра «Прыгающие воробушки», «Чай, чай - выручай», «Удочка». | прыжок с разбега 3-5 шагов; ОРУ; челночный бег; развитие выносливости; игра «Прыгающие воробушки». | 2 | |
| 23 | Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. | бег с ускорением по сигналу; ОРУ; | 1 | |

| | | | | |
|-----------|--|---|---|--|
| | Прыжки на скакалке. Отжимания. Перекаты в группировке. Игра «К своим флажкам», «Чай, чай - выручай» | метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м; челночный бег; игра «К своим флажкам» | | |
| 24 | Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде», «Два Мороза» | прыжки через скакалку; ОРУ; эстафеты; игра «Зайцы в огороде». | 1 | |
| 25 | ТБ и ПП на уроках гимнастики. Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Лазание по гимнастической стенке. Упор присев. Игра «Пятнашки», «Липкий пенёк». | прыжки через скакалку; ОРУ; бег по разметке; развитие скоростных способностей; игра «Пятнашки». | 1 | |
| 26 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон». Разучивание название гимнастического инвентаря. Упор присев. Группировка. ПИ «Волшебник». | ОРУ; эстафет «Смена сторон»; развитие скоростных способностей. | 1 | |
| 27- 28 | Признаки правильной осанки. Комплекс УГГ. Подтягивание лежа на наклонной скамейке. Упор присев и перекаты назад; кувырок вперёд в группировке из положения упор присев. Перелезание через маты. Игра «Третий лишний», «Липкий пенёк», «Два Мороза», «Волшебник». | перестроение из колонны по одному в колонну по два; ОРУ; упор присев и перекаты назад; кувырок вперёд из положения упор присев; игра «Третий лишний» | 2 | |
| 29- 30 | УГГ. Прыжки через качающуюся скакалку в тройках; упражнения с большими мячами. Перелезание через маты. Перекаты в группировке. Перекаты на спину лежа на животе. ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «К своим флажкам», «Липкий пенёк», «Волшебник». | перестроение в колонну по три; ОРУ с большими мячами; прыжки через качающуюся скакалку; игра «К своим флажкам» развитие координационных способностей. | 2 | |
| 31- 32 | Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики и равновесия; перешагивание мячей; упражнения с обручем. ОРУ на гимнастической скамейке. Перекаты в группировке. Игра «Третий лишний», «Липкий пенёк», «Волшебник». | выполнение комбинации из разученных элементов; ОРУ с обручами; игра «Третий лишний» развитие координационных способностей. | 2 | |

| | | | | |
|-------|--|---|---|--|
| 33-34 | Техника перекатов из положения лёжа на животе на спину; упражнения с гимнастической палкой, перешагивание мячей; упражнения лежа и сидя на полу. Игра «Два мороза», «Запрещенное движение» | выполнение перекатов из положения лёжа на спине; ОРУ с гимнастическими палками; игра «Два мороза»; развитие координационных способностей. | 2 | |
| 35-36 | Значение личной гигиены. Произвольное лазание по канату; упражнения с набивным мячом; упражнения на полу. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Эстафеты с предметами. Игра «Лисы и куры», «Запрещенное движение» | ОРУ в движении; лазание по наклонной скамейке; лазание по канату произвольным способом на 1.5-2м от пола; игра «Лисы и куры» | 2 | |
| 37-38 | Захват каната ногами; упражнения с обручем. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Эстафеты с предметами, с обручем. Игра «Два мороза», «Запрещенное движение», «Вызов номеров» | повороты на месте; разновидности ходьбы и бега; ОРУ; акробатические соединения; захват каната ногами; игра «Два мороза» | 2 | |
| 39-40 | Режим дня, его значение. Совершенствование техники лазания по канату, висы. Эстафеты с обручем Игра «Третий лишний», «Запрещенное движение» | повороты на месте; разновидности ходьбы и бега; ОРУ; захват каната ногами; игра «Третий лишний» | 2 | |
| 41 | Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки» | повороты на месте; разновидности ходьбы и бега; ОРУ на гимнастической скамейке; игра «Пятнашки» | 1 | |
| 42 | Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» | повороты на месте; разновидности ходьбы и бега; ОРУ с малыми мячами; игра «К своим флажкам» | 1 | |
| 43 | Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» | лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; ОРУ на гимнастической скамейке; игра «Пятнашки» | 1 | |
| 44 | Учёт техники преодоления препятствий. Эстафеты. | преодоление полосы из 5 препятствий; ОРУ со скакалкой; эстафеты | 1 | |
| 45 | Подвижные игры. Эстафеты. | ОРУ; игры «К своим флажкам». «Два мороза» эстафеты; развитие скоростных и силовых способностей | 1 | |
| 46-47 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров» | ОРУ; эстафет «Вызов номеров»; | 2 | |

| | | | | |
|-------|---|--|---|--|
| | | развитие скоростных способностей | | |
| 48 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза» | значение занятий ФК на воздухе; ОРУ; игра «Два мороза» | 1 | |
| 49-50 | Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам» | передвижение на лыжах ступающим шагом без палок по учебной лыжне; боковые шаги на лыжах ступающим шагом без палок; игра «К своим флажкам» | 2 | |
| 51-52 | Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Передвижение по лыжне. | передвижение на лыжах ступающим шагом без палок по учебной лыжне; поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж; | 2 | |
| 53-54 | Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза» | поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение скольльзящим шагом; игра «Два мороза» | 2 | |
| 55-56 | Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки» | передвижение скольльзящим шагом; эстафеты с флажками; игра «Пятнашки» | 2 | |
| 57 | Техника подъёма и спуска со склона (без палок). Игра «Зайцы в огороде» | передвижение скольльзящим шагом; подъём на склон ступающим шагом; прохождение дистанции 400-500м без палок на скорость; игра «Зайцы в огороде» | 2 | |
| 58-59 | Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Техника подъёма и спуска с палками. Игра «Лисы и куры» | работа рук с палками: на месте и в движении; скользящий шаг по лыжне с палками; подъём и спуск со склона с палками; игра «Лисы и куры» | 2 | |
| 60-61 | Спуск и подъём на склонах – «ёлочка». Игра «Два мороза» | скользящий шаг по лыжне с палками; спуск и подъём на склонах «ёлочка»; эстафета с использованием склона; игра «Два мороза» | 2 | |
| 62 | Особенности дыхания. Продвижение по учебной лыжне. Игра «Шире шаг» | проверка умения делать поворот переступанием; продвижение по учебной лыжне с соблюдением дистанции; игра «Шире шаг» | 1 | |
| 63-64 | Эстафета с использованием склона. «Кто самый быстрый» | скользящий шаг по лыжне с палками; спуск и подъём на склонах «ёлочка»; эстафета с использованием склона; игра «Кто самый быстрый» | 2 | |
| 65 | Повороты переступанием. Игра «Пятнашки» | проверка умения делать поворот переступанием; продвижение по учебной лыжне с соблюдением дистанции; игра «Пятнашки» | 1 | |

| | | | | |
|-----------|--|---|---|--|
| 66 | Повороты переступанием. Игра «Кто самый быстрый» | проверка умения делать поворот переступанием; продвижение по учебной лыжне с соблюдением дистанции; игра «Кто самый быстрый» | 1 | |
| 67- 68 | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. Игра «Два мороза» | продвижение по учебной лыжне скользящим шагом; игра «Два мороза» | 2 | |
| 69- 70 | Техника ступающего и скользящего шага. Игра «Прыгающие воробушки» | продвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом; игра «Прыгающие воробушки» | 2 | |
| 71 | Прыжки через скакалку. Прыжки в длину - многоскоки. Игра «Кто самый быстрый» | прыжки в длину – многоскоки; ОРУ; прыжки с вращением скакалки вперёд; гра «Кто самый быстрый» | 1 | |
| 72 | Ловля мяча после отскока от пола. Встречная эстафета с набивными мячами. Игра «Пятнашки» | ведение на месте; ловля мяча после отскока от пола; ОРУ; игра «Пятнашки» | 1 | |
| 73 | Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» | ведение на месте; ловля мяча после отскока от пола; ОРУ; игра «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | |
| 74 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Игра «Мяч водящему» | прыжки через скакалку с продвижением вперёд; ОРУ; игра «Мяч водящему» | 1 | |
| 75 | Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное); Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» | ловля и передача мяча; ОРУ с большим мячом; броски в цель (кольцо, щит, мишень); игра «Играй, играй, мяч не потеряй»; | 1 | |
| 76 | Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное); Игра «Мяч водящему» | ловля и передача мяча; ОРУ с большим мячом; броски в цель (кольцо, щит, мишень); игра Мяч водящему»; | 1 | |
| 77 | Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча» | ловля и передача мяча; ОРУ с большим мячом; броски в цель (кольцо, щит, мишень); игра «Школа мяча»; | 1 | |
| 78 | Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «У кого меньше мячей» | ловля и передача мяча; ОРУ со скакалкой; броски в цель (кольцо, щит, мишень); игра «У кого меньше мячей»; | 1 | |
| 79 | Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину» | ловля и передача мяча; ОРУ с большим мячом; броски в цель (кольцо, щит, мишень); игра «Мяч в корзину»; | 1 | |

| | | | | |
|---------------------------|--|---|---|--|
| 80-81 | Ловля, передача, броски мяча в баскетбольную корзину. Игра «Мяч водящему» | ловля и передача мяча; ОРУ с большим мячом; броски в цель (кольцо, щит, мишень); игра «Мяч водящему»; | 2 | |
| 82-83 | Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» | метание малого мяча на дальность; ОРУ эстафеты; игра «Зайцы в огороде» | 2 | |
| 84-85 | Признаки правильной ходьбы, бега. Прыжки через верёвочку; эстафета с бегом на скорость | разновидности ходьбы и бега; ОРУ; прыжки через верёвочку; эстафета с бегом на скорость | 2 | |
| 85 | Перестроение из одной шеренги в две. Игра «Круговая эстафета» | перестроение из одной шеренги в две; разновидности ходьбы и бега; ОРУ; игра «Круговая эстафета» | 1 | |
| 86-87 | Прыжок в высоту с прямого разбега; эстафета с бегом на скорость | разновидности ходьбы и бега; прыжок в высоту с прямого разбега; ОРУ; эстафета с бегом на скорость | 2 | |
| 88 | Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Игра «Метко в цель». | прыжок с места; ОРУ; игра «Метко в цель»; развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | |
| 89-90 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Метко в цель». | метание малого мяча на дальность; ОРУ эстафеты; игра «Метко в цель» | 2 | |
| 91 | Прыжки в длину с короткого разбега в яму. | ходьба с различными заданиями; ОРУ в кругу; прыжки в длину с короткого разбега; | 1 | |
| 92 | Подвижные игры на свежем воздухе. | ОРУ; игры: «К своим флажкам», «Пятнашки» | 1 | |
| 93 | Эстафета «Весёлые старты» | ОРУ; эстафеты | 1 | |
| 94-99 | Подвижные игры на свежем воздухе. | ОРУ; игры: «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 6 | |
| 2 класс (102 часа) | | | | |
| 1. | Ходьба и бег. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | 1 | |
| 2. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| 3. | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. | Бег с ускорением 30 м. Ходьба по разметкам. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | |
| 4. | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. | 1 | |
| 5. | Ходьба и бег | Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | |
| 6. | Прыжки с поворотом на 180 | 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 | 1 | |
| 7. | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. | 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 | 1 | |
| 8. | Прыжок с высоты до 40 см. | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | |
| 9. | Метание малого мяча | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 10. | Метание набивного мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 11. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 12. | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| 13. | Равномерный бег 3 мин | бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 14. | Равномерный бег 4 мин. | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 15. | Чередование ходьбы и бега | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 | |
| 16. | Равномерный бег 5 мин. | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 | |
| 17. | Преодоление малых препятствий. | | 1 | |
| 18. | Равномерный бег 6 мин. | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой» | 1 | |
| 19. | Преодоление малых препятствий. | | 1 | |
| 20. | Равномерный бег 7 мин. | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 | |
| 21. | Чередование ходьбы и бега | | 1 | |
| 22. | Равномерный бег 8 мин. | Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 | |
| 23. | Бег по пересеченной местности | | 1 | |
| 24. | Равномерный бег 9 мин. | Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 | |
| 25. | Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега | | 1 | |
| 26. | Акробатика. Строевые упражнения | 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. | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | | Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | |
| 27. | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 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 | 1 | |
| 28. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 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 | 1 | |
| 29. | Кувырок вперед, стойка на лопатках | 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 | 1 | |
| 30. | Пережат вперед в упор присев | 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 | 1 | |
| 31. | Акробатика. Строевые упражнения | 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» | 1 | |
| 32. | Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. | 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 | 1 | |
| 33. | Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. | | 1 | |
| 34. | Висы. Строевые упражнения | Передвижение в колонне по одному по указанным | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| 35. | Висы. Строевые упражнения | 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 | 1 | |
| 36. | Висы. Строевые упражнения | 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 | 1 | |
| 37. | Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей | 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 | 1 | |
| 38. | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке | 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 | 1 | |
| 39. | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях | 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 | 1 | |
| 40. | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на животе | 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 | 1 | |
| 41. | Лазание по гимнастической стенке | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | | двух и одной ногой 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 | | |
| 42. | Перелезание через коня, бревно | 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 | 1 | |
| 43. | Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе. | 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 | 1 | |
| 44. | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 45. | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | | 1 | |
| 46. | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 | |
| 47. | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 48. | Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза». | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 49. | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 50. | Подвижные игры. Эстафеты. | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| 51. | Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». | ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 52. | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 53. | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | | 1 | |
| 54. | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | | 1 | |
| 55. | Подвижные игры. Эстафеты | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 56. | Подвижные игры. Эстафеты | | 1 | |
| 57. | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 58. | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 | | |
| 59. | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 | | |
| 60. | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | | |
| 61. | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | | |
| 62. | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | |
| 63. | Ловля и передача мяча в движении. | | 1 | |
| 64. | Ловля и передача мяча в движении. | | 1 | |
| 65. | Ведение на месте. Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | |
| 66. | Ведение на месте. Броски в цель | | 1 | |
| 67. | Ведение на месте. Броски в цель | | 1 | |
| 68. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | |
| 69. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | | 1 | |
| 70. | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных | 1 | |
| 71. | Ловля и передача мяча в движении. | | 1 | |

| | | способностей | | |
|-----|---|---|---|--|
| 72. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». | 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 | 1 | |
| 73. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». | | 1 | |
| 74. | Ведение на месте мяча правой и левой рукой. | 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 | 1 | |
| 75. | Ведение на месте мяча правой и левой рукой. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | |
| 76. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». | 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 | 1 | |
| 77. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». | | 1 | |
| 78. | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты | | 1 | |
| 79. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину». | 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 | 1 | |
| 80. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину». | | 1 | |
| 81. | Ловля и передача мяча в движении. | | 1 | |
| 82. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении. | | 1 | |
| 83. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении. | | 1 | |
| 84. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | 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 | 1 | |
| 85. | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | 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 | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | | «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | |
| 86. | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 | |
| 87. | Бег по пересеченной местности | | 1 | |
| 88. | Равномерный бег 3 минуты. | | 1 | |
| 89. | Равномерный бег 3 минуты. | | 1 | |
| 90. | Чередование ходьбы и бега | | 1 | |
| 91. | Чередование ходьбы и бега | | 1 | |
| 92. | Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний» | | 1 | |
| 93. | Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | 1 | |
| 94. | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | |
| 95. | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | |
| 96. | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. | 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 | 1 | |
| 97. | Прыжок с высоты до 40 см. | 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 | 1 | |

| | | | | |
|------|---|---|---|--|
| 98. | Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | |
| 99. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 100. | Метание набивного мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| 101. | Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | | 1 | |
| 102. | Обобщение и закрепление за год | Соревнования «Веселые старты» | 1 | |

. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 3 В класса

| тема урока | | кол-во часов | Виды учебной деятельности |
|-------------------------------------|---|--------------|--|
| 1 четверть | | 26 | |
| Легкоатлетические упражнения | | 15 | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Освоение навыков ходьбы. | 1 | Усвоение инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; осваивают технику выполнения ходьбы и выявляют характерные ошибки. |
| 2 | Обычный бег, с изменением направления движения. Строевые упражнения. | 1 | Повторяют технику ходьбы. Усваивают технику низкого и высокого старта, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Осваивают строевые упражнения. |
| 3 | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. | 1 | Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; усвоение понятия стартовой и финишной линии, а так же бег в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий. |
| 4 | Бег с ускорением. Круговая эстафета. | 1 | Коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося; участие в эстафетах на скорость. |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| 5 | Бег на 30 м с высокого старта | 1 | Выполнение строевых упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — слабый»; бег на результат 30 м. |
| 6 | Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Освоение техники прыжка в длину с разбега; умение определить пульс. |
| 7 | Челночный бег 3×10 м. Прыжки со скакалкой. | 1 | Освоение челночного бега 3*10 м, применение прыжковых упражнений для развития координационных способностей. |
| 8 | Прыжок в длину с места. | 1 | Освоение техники прыжка в длину; |
| 9 | Прыжок в высоту. Подъем туловища из положения лежа за 30с. | 1 | Повторение строевых упражнений; усвоение темы о построения утренней зарядки; освоение техники подъема туловища из положения лёжа за 30 с. |
| 10 | Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин. | 1 | Усвоение смысла и ритуалов Олимпийских игр; определяют цель возрождения Олимпийских игр и её историю; коллективное выполнение равномерного и медленного бега до 5-8мин. |
| 11 | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. | 1 | Освоение темы выносливости; демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. |
| 12 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | Изучение техники метания малого мяча на дальность, освоение её самостоятельно, выявление и устранение, характерных ошибок в процессе освоения. |
| 13 | Метания малого мяча в цель с расстояния 5-6 м. Многоскоки. | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдение правил безопасности. |
| 14 | Бросок набивного мяча. Эстафеты с прыжками. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдение правил безопасности. Групповое комплексное повторение строевых упражнений. |
| 15 | Преодоление полосы препятствий. Игры с прыжками. | 1 | Освоение полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. |
| | Подвижные игры | 11 | |
| 16 | Техника паса в футболе. | 1 | Точное выполнение построение и перестроение с заданиями; усвоение темы выполнения движений в различных темпах и ритмах. |
| 17 | Футбольные упражнения. Броски по воротам. | 1 | Освоение ОРУ на гибкость; Освоение техники игровых действий и приёмов. |
| 18 | Спортивная игра «Футбол». | 1 | Освоение ОРУ на координацию; взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществляют судейство. |
| 19 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | 1 | Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр. |
| 20 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |

| | | | |
|-------------------|--|-----------|--|
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | Групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча. |
| 22 | Ведение мяча. Игры с ведением мяча. | 1 | Освоение техники ведения мяча индивидуально, в парах, стоя на месте, в шаге. Групповое проведение эстафет с мячом. Соблюдение правил безопасности |
| 23 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Мини-баскетбол». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной разминки в парах и игровой деятельности. |
| 24 | Броски в кольцо. Подвижная игра «Овладей мячом». | 1 | Выполнение отжимания и подтягивания на результат; соблюдение правил безопасности. |
| 25 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 26 | Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 2 четверть | | 21 | |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | Соблюдение правил безопасности при изучении и выполнении упражнений гимнастики с предметами и без предметов; коллективное выполнение равномерного бега до 1 мин. |
| 2 | 2-3 кувырка вперед. | 1 | Освоение техники выполнения кувырка вперед. |
| 3 | Стойка на лопатках. | 1 | Освоение техники выполнения стойки на лопатках согнув ноги. |
| 4 | «Мост» из положения лёжа на спине. | 1 | Освоение техники акробатических упражнений, соблюдение правил безопасности. |
| 5 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | 1 | Усвоение техники гимнастических упражнений, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. |
| 6 | Вис завесом, на согнутых руках согнув ноги | 1 | Выполнение составленной комбинации из числа разученных строевых упражнений. Усвоение техники упражнений в висе, предупреждая появление ошибки и соблюдая правила безопасности. |
| 7 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | 1 | Усвоение техники упражнений у гимнастической стенке, предупреждая появление ошибки и соблюдая правила безопасности. |
| 8 | Подтягивания, отжимания. | 1 | Индивидуальное выполнение комбинации, соблюдая правила безопасности. |
| 9 | Лазанье по наклонной скамейке. | 1 | Освоение техники упражнений в лазанье, соблюдение правил безопасности. |
| 10 | Лазанье по канату в три приёма. | 1 | Освоение техники упражнений в лазанье, соблюдение правил безопасности. |
| 11 | Опорные прыжки. Упражнения на бревне. | 1 | Освоение упражнений на развитие координационных способностей. |

| | | | |
|-------------------|--|-----------|---|
| 12 | Строевые упражнения. Вращение обруча. | 1 | Закрепление ранее изученных акробатических упражнений. Освоение строевых упражнений и вращение обруча. |
| 13 | Перелезания через препятствия. | 1 | Освоение техники упражнений в перелезании, соблюдение правил безопасности. |
| 14 | Танцевальные упражнения. | 1 | Освоение техники танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| 15 | Перестроение из одной шеренги в три уступами. | 1 | Освоение строевых упражнений. Индивидуальное повторение техники отжимания от пола. |
| 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 и 4 в движении с поворотом. | 1 | Освоение строевых упражнений. |
| 17 | Круговая тренировка | 1 | Корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (круговая тренировка). |
| 18 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (полоса препятствий). |
| | Подвижные игры | 3 | |
| 19 | Подвижные игры «Перестрелка», «Борьба за мяч». | 1 | Усвоение инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры, взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 20 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 21 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной разминки и игровой деятельности. |
| 3 четверть | | 31 | |
| | Лыжная подготовка | 21 | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 | Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; |
| 2 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 | Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода с палками; |
| 3 | Подъём «лесенкой». | 1 | Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; изучение техники подъёма «лесенкой»; |
| 4 | Спуски в высокой и низкой стойках. | 1 | Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; изучение техники спуска в высокой и низкой стойках. |
| 5 | Спуски в высокой и низкой стойках. | 1 | Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; изучение техники спуска в высокой и низкой стойках. |
| 6 | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | 1 | Осваивают значение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Коллективное прохождение дистанции 2 км. с равномерной скоростью; |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| 7 | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | 1 | Осваивают значение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Коллективное прохождение дистанции 2 км. с равномерной скоростью; |
| 8 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Коллективная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; |
| 9 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Коллективная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; |
| 10 | Спуски с пологих склонов. | 1 | Освоение техники под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |
| 11 | Спуски с пологих склонов. | 1 | Освоение техники под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |
| 12 | Торможение плугом и упором. | 1 | Коллективная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; |
| 13 | Торможение плугом и упором. | 1 | Освоение торможение плугом и упором. Соблюдение правил безопасности. |
| 14 | Повороты переступанием в движении. | 1 | Освоение поворотов переступанием в движении. |
| 15 | Повороты переступанием в движении. | 1 | Освоение поворотов переступанием в движении. Самостоятельное преодоление дистанции. |
| 16 | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | 1 | Коллективное прохождение дистанции 2 км.; корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов при консультативной помощи учителя. |
| 17 | Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». | 1 | Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; изучение техники подъёма «лесенкой» и «ёлочкой»; |
| 18 | Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». | 1 | Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; изучение техники подъёма «лесенкой» и «ёлочкой»; |
| 19 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 | Коллективное прохождение дистанции 2,5 км.; |
| 20 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 | Коллективное прохождение дистанции 2,5 км.; |
| 21 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 | Коллективное прохождение дистанции до 2,5 км.; Самостоятельная работа при проведении специальных упражнений на лыжах; |
| | Подвижные игры | 10 | |
| 22 | Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 | Усвоение инструкции по технике безопасности на уроках; освоение техники нижней и прямой, боковой передачи. |
| 23 | Игра «Мяч через сетку», с 2-3 м. | 1 | Усвоение игры. Соблюдение техники безопасности. |
| 24 | Упражнения с мячом. | 1 | Усвоение упражнений с мячом. |
| 25 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 | Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе; Взаимодействие со |

| | | | |
|-------------------|---|-----------|--|
| | | | сверстниками в процессе игровой деятельности. |
| 26 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. |
| 27 | Подвижная игра «Пустое место», эстафеты. | 1 | Групповая деятельность направленная для улучшение техники работы с мячом с помощью эстафет; викторина «Виды спорта» |
| 28 | Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной разминки и игровой деятельности. |
| 29 | Подвижные игры «Невод», «Третий лишний». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной разминки и игровой деятельности. |
| 30 | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 31 | Подвижные игры | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 4 четверть | | 24 | |
| | Легкоатлетические упражнения | 15 | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Освоение навыков ходьбы. | 1 | Усвоение инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; осваивают технику выполнения ходьбы и выявляют характерные ошибки. |
| 2 | Обычный бег, с изменением направления движения. Строевые упражнения. | 1 | Повторяют технику ходьбы. Усваивают технику низкого и высокого старта, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Осваивают строевые упражнения. |
| 3 | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. | 1 | Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; усвоение понятия стартовой и финишной линии, а так же бег в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий. |
| 4 | Бег с ускорением. Круговая эстафета. | 1 | Коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося; участие в эстафетах на скорость. |
| 5 | Бег на 30 м с высокого старта | 1 | Выполнение строевых упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — слабый»; бег на результат 30 м. |
| 6 | Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Освоение техники прыжка в длину с разбега; умение определить пульс. |
| 7 | Челночный бег 3×10 м. Прыжки со скакалкой. | 1 | Освоение челночного бега 3*10 м, применение прыжковых упражнений для развития координационных способностей. |
| 8 | Прыжок в длину с места. | 1 | Освоение техники прыжка в длину; |

| | | | |
|--------------|--|------------|---|
| 9 | Прыжок в высоту. Подъем туловища из положения лежа за 30с. | 1 | Повторение строевых упражнений; усвоение темы о построения утренней зарядки; освоение техники подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. |
| 10 | Метания малого мяча в цель с расстояния 5-6 м. Многоскоки. | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдение правил безопасности. |
| 11 | Бросок набивного мяча. Эстафеты с прыжками. | 1 | Освоение темы выносливости; демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. |
| 12 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | Изучение техники метания малого мяча на дальность, освоение её самостоятельно, выявление и устранение, характерных ошибок в процессе освоения. |
| 13 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Освоение полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. |
| 14 | Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин. Встречная эстафета. | 1 | Усвоение смысла и ритуалов Олимпийских игр; определяют цель возрождения Олимпийских игр и её историю; коллективное выполнение равномерного и медленного бега до 5-8мин. |
| 15 | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. | 1 | Освоение беговых упражнений, развитие выносливости. |
| | Подвижные игры | 9 | |
| 16 | Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 17 | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 18 | Подвижные игры «Компас», «Через кочки и пенечки». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 19 | Подвижные игры «Космонавты», «Волк во рву». | 1 | Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр. |
| 20 | Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 21 | Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выполнение отжимания и подтягивания на результат; |
| 22 | Удар внутренней стороной стопы с 1-2 шагов, ведение мяча между стойками. | 1 | Освоение техники удара внутренней стороной стопы с 1-2 шагов, ведение мяча между стойками. Соблюдение правил безопасности |
| 23 | Подвижные игры «Точная передача», «Не давай мяч водящему». | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной разминки в парах и игровой деятельности. |
| 24 | Остановка мяча и удары на точность. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 | Освоение техники остановки мяча и удара на точность. соблюдение правил безопасности. |
| Итого | | 102 | |

Календарно-тематическое планирование

4 класс

| <i>№урока</i> | <i>Тема урока</i> | <i>Содержание деятельности учащихся</i> | <i>Характеристика деятельности учащихся</i> | <i>4класс</i> | <i>Дата проведения</i> |
|---------------|---|---|---|---------------|------------------------|
| | | | | | <i>план</i> |
| 1 | <i>Легкая атлетика 11 часов.</i> Ходьба и бег. Организационно-методические указания. | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. | <i>a</i> | 3.09 |

| | | | | | |
|----------|---|---|--|----------|-------------|
| | | | <p>Не нарушать правил безопасности.</p> <p>Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.</p> | | |
| | | | | б | 1.09 |
| | | | | в | 1.09 |
| 2 | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. | <p>Бег на скорость (30,60м).</p> <p>Игра «Кот и мыши».</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> | | а | 4.09 |
| | | | | б | 4.09 |
| | | | | в | 3.09 |
| 3 | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. | | | а | 5.09 |

| | | | | | |
|----------|--|--|--|----------|--------------|
| | | | | б | 5.09 |
| | | | | в | 3.09 |
| 4 | Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м. | Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | | а | 10.09 |
| | | | | б | 08.09 |
| | | | | в | 8.09 |
| 5 | Ходьба и бег. Тестирование бега на 60. | Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | | а | 11.09 |
| | | | | б | 11.09 |
| | | | | в | 10.09 |
| 6 | Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | | а | 12.09 |
| | | | | б | 12.09 |
| | | | | в | 10.09 |
| 7 | Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк | | а | 17.09 |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|----------|--------------|
| | | во рву». | | | |
| | | | | б | 15.09 |
| | | | | в | 15.09 |
| 8 | Прыжки. Прыжок в длину на результат. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». | | а | 18.09 |
| | | | | б | 18.09 |
| | | | | в | 17.09 |
| 9 | Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. | 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. | Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки. | а | 19.09 |
| | | | | б | 19.09 |
| | | | | в | 17.09 |
| 10 | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | | а | 24.09 |

| | | | | | |
|-----------|--|--|---|----------|--------------|
| | | Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». | | | |
| | | | | б | 22.09 |
| | | | | в | 22.09 |
| 11 | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. | | | а | 25.09 |
| | | | | б | 25.09 |
| | | | | в | 24.09 |
| 12 | <i>Подвижные игры 18 часов.</i> | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на | а | 26.09 |

| | | | | | |
|-----------|--|---|---|----------|--------------|
| | | | занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. | | |
| | | | | б | 26.09 |
| | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки» | | | в | 24.09 |
| 13 | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки» | | | а | 1.10 |
| | | | | б | 29.09 |
| | | | | в | 29.09 |
| 14 | Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | | а | 2.10 |
| | | | | б | 2.10 |
| | | | | в | 1.10 |
| 15 | Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами. | | | а | 3.10 |
| | | | | б | 3.10 |
| | | | | в | 1.10 |
| 16 | Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | | а | 8.10 |
| | | | | б | 6.10 |

| | | | | | |
|-----------|--|--|---|-----------------|--------------|
| | | | | <i>в</i> | 6.10 |
| 17 | Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | | | <i>а</i> | 9.10 |
| | | | | <i>б</i> | 9.10 |
| | | | | <i>в</i> | 8.10 |
| 18 | Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. | <i>а</i> | 10.10 |

| | | | | | |
|-----------|--|---|--|----------|--------------|
| | | | | б | 10.10 |
| | | | | в | 8.10 |
| 19 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». | | а | 15.10 |
| | | | | б | 13.10 |
| | | | | в | 13.10 |
| 20 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета | | | а | 16.10 |
| | | | | б | 16.10 |
| | | | | в | 15.10 |
| 21 | Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». | | а | 17.10 |
| | | | | б | 17.10 |
| | | | | в | 15.10 |
| 22 | «Пионербол» правила игры. | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. | | а | 22.10 |
| | | | | б | 20.10 |
| | | | | в | 20.10 |
| 23 | «Пионербол» правила игры. | | | а | 23.10 |
| | | | | б | 23.10 |
| | | | | в | 22.10 |
| 24 | Разучить верхнюю и | ОРУ. Изучить правила игры. | | а | 24.10 |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|----------|--------------|
| | нижнюю подачу мяча. «Пионербол» | Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. | | | |
| | | | | б | 24.10 |
| | | | <p>Руководствоваться правилам игры.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> | в | 22.10 |
| 25 | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол» | | | <i>а</i> | 29.10 |

| | | | | | |
|-----------|---|---|---------------------------------|----------|--------------|
| | | | | б | 27.10 |
| | | | | в | 27.10 |
| 26 | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» | ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» | | а | 30.10 |
| | | | | б | 30.10 |
| | | | | в | 29.10 |
| 27 | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» | | | а | 31.10 |
| | | | | б | 31.10 |
| | | | | в | 29.10 |
| 28 | Эстафеты с предметами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | | а | 12.11 |
| | | | | б | 10.11 |
| | | | | в | 10.11 |
| 29 | Эстафеты с предметами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | | а | 13.11 |
| | | | | б | 13.11 |
| | | | | в | 12.11 |
| 30 | Гимнастика 18 часов. Инструктаж по Т.Б. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок | Соблюдать технику безопасности. | а | 14.11 |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|----------|--------------|
| | Строевые упражнения. Кувырки. | назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками. | | |
| | | | | б | 14.11 |
| | | | | в | 12.11 |
| 31 | Стойка на лопатках. Ходьба по бревну. | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | | а | 19.11 |
| | | | | б | 17.11 |
| | | | | в | 17.11 |
| 32 | Стойка на лопатках. | | | а | 20.11 |

| | | | | | |
|-----------|--|---|--|----------|--------------|
| | Ходьба по бревну. | | | | |
| | | | | б | 20.11 |
| | | | | в | 19.11 |
| 33 | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. | ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | | а | 21.11 |
| | | | | б | 21.11 |
| | | | | в | 19.11 |
| 34 | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. | | | а | 26.11 |
| | | | | б | 24.11 |
| | | | | в | 24.11 |
| 35 | Строевые упражнения. Ходьба по бревну. | ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра | | а | 27.11 |

| | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|---|---|----------|--------------|
| | | «Быстро по местам» | | | |
| | | | | б | 27.11 |
| | | | | в | 26.11 |
| 36 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении. | а | 28.11 |
| | | | | б | 28.11 |
| | | | | в | 26.11 |
| 37 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис. | | | а | 3.12 |
| | | | | б | 1.12 |
| | | | | в | 1.12 |
| 38 | Вис. Эстафеты. | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, | | а | 4.12 |

| | | | | | |
|-----------|---|--|---|----------|--------------|
| | | подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | | | |
| | | | | б | 4.12 |
| | | | | в | 3.12 |
| 39 | Вис. Эстафеты. | | | а | 5.12 |
| | | | | б | 5.12 |
| | | | | в | 3.12 |
| 40 | ОРУ с мячами. Эстафеты. | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | | а | 10.12 |
| | | | | б | 8.12 |
| | | | | в | 8.12 |
| 41 | ОРУ с мячами. Эстафеты. | | | а | 11.12 |
| | | | | б | 11.12 |
| | | | | в | 10.12 |
| 42 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические | а | 12.12 |

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|----------|--------------|
| | | | ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении. | | |
| | | | | б | 12.12 |
| | | | | в | 10.12 |
| 43 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. | | | а | 17.12 |
| | | | | б | 15.12 |
| | | | | в | 15.12 |
| 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. | | | а | 18.12 |
| | | | | б | 18.12 |
| | | | | в | 17.12 |
| 45 | ОРУ в движении. Опорный прыжок. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Осваивать технику упражнений опорного прыжка и соблюдать правила безопасности при выполнении. | а | 19.12 |
| | | | | б | 19.12 |
| | | | | в | 17.12 |
| 46 | ОРУ в движении. | | | а | 24.12 |

| | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|--|---|----------|--------------|
| | Опорный прыжок. | | | | |
| | | | | б | 22.12 |
| | | | | в | 22.12 |
| 47 | ОРУ в движении. Опорный прыжок. | | | а | 25.12 |
| | | | | б | 25.12 |
| | | | | в | 24.12 |
| 48 | <i>Лыжная подготовка 20часов.</i> | <p>Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.</p> | <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе.</p> <p>Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных</p> | а | 26.12 |

| | | | | | |
|-----------|---|---|--|----------|--------------|
| | | | способностей. | | |
| | Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски. | | | б | 26.12 |
| | | | | в | 24.12 |
| 49 | Техника торможения «плугом». | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». | | а | 14.01 |
| | | | | б | 29.12 |
| | | | | в | 29.12 |
| 50 | Техника поворота переступанием с горы. | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. | | а | 15.01 |
| | | | | б | 12.01 |
| | | | | в | 12.01 |
| 51 | Попеременно двухшажный ход с палками. | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. | а | 16.01 |

| | | | | | |
|-----------|-----------------------------|---|--|----------|--------------|
| | | Закрепить технику поворота переступанием с горы. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. | | |
| | | | | б | 15.01 |
| | | | | в | 14.01 |
| 52 | Техника спуска, торможения. | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. | | а | 21.01 |

| | | | | | |
|-----------|--|---|--|----------|--------------|
| | | | | б | 16.01 |
| | | | | в | 14.01 |
| 53 | Техника в подъем «елочкой». | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше». | | а | 22.01 |
| | | | | б | 19.01 |
| | | | | в | 19.01 |
| 54 | Техника поворота переступанием в конце спуска. | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | | а | 23.01 |
| | | | | б | 22.01 |
| | | | | в | 21.01 |
| 55 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | | а | 28.01 |

| | | | | | |
|-----------|---|---|--|----------|--------------|
| | | | | б | 23.01 |
| | | | | в | 21.01 |
| 56 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | | а | 29.01 |
| | | | | б | 26.01 |
| | | | | в | 26.01 |
| 57 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | | | а | 30.01 |
| | | | | б | 29.01 |
| | | | | в | 28.01 |
| 58 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | | | а | 4.02 |
| | | | | б | 30.01 |
| | | | | в | 28.01 |
| 59 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | | | а | 5.02 |
| | | | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного | б | 2.02 |

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|-----------------|--------------|
| | | | <p>освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе.</p> <p>Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.</p> | | |
| | | | | <i>в</i> | 2.02 |
| 60 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | | | <i>а</i> | 6.02 |
| | | | | <i>б</i> | 5.02 |
| | | | | <i>в</i> | 4.02 |
| 61 | Совершенствовать технику спуска и подъема. | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного | | <i>а</i> | 11.02 |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|----------|--------------|
| | | хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | | | |
| | | | | б | 6.02 |
| | | | | в | 4.02 |
| 62 | Совершенствовать технику спуска и подъема. | | | а | 12.02 |
| | | | | б | 9.02 |
| | | | | в | 9.02 |
| 63 | Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема. | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | | а | 13.02 |
| | | | | б | 12.02 |
| | | | | в | 11.02 |
| 64 | На скорость эстафеты с этапом до 150м. | На скорость провести эстафеты с этапом до 150м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | | а | 18.02 |
| | | | | б | 13.02 |
| | | | | в | 11.02 |
| 65 | На скорость эстафеты с этапом до 150м. | | | а | 19.02 |

| | | | | | |
|-----------|---|--|--|----------|--------------|
| | | | | б | 16.02 |
| | | | | в | 16.02 |
| 66 | Совершенствовать технику спуска, торможения. | Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | | а | 20.02 |
| | | | | б | 19.02 |
| | | | | в | 18.02 |
| 67 | Попеременно двухшажный ход. | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | | а | 25.02 |
| | | | | б | 20.02 |
| | | | | в | 18.02 |
| 68 | Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | | а | 26.02 |

| | | | | | |
|-----------|---|---|--|----------|--------------|
| | | Объявить результаты соревнований. | | | |
| | | | | б | 26.02 |
| | | | | в | 25.02 |
| 69 | Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. | а | 27.02 |
| | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. | | | б | 27.02 |
| | | | | в | 25.02 |
| 70 | ТБ на баскетболе. Ловля и | | | а | 4.03 |

| | | | | | |
|-----------|--|---|--|----------|--------------|
| | передача мяча в движении. | | | | |
| | | | | б | 2.03 |
| | | | | в | 2.03 |
| 71 | Ведение мяча. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | | а | 5.03 |
| | | | | б | 5.03 |
| | | | | в | 4.03 |
| 72 | Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | | а | 6.03 |
| | | | | б | 6.03 |
| | | | | в | 4.03 |
| 73 | | | | а | 11.03 |
| | | | | б | 10.03 |
| | | | | в | 11.03 |
| 74 | | | | а | 12.03 |
| | | | | б | 12.03 |
| | | | | в | 11.03 |

| | | | | | |
|-----------|---|---|--|-----------------|---------------------|
| 75 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | | <i>a</i> | <i>13.03</i> |
| | | | | <i>б</i> | <i>13.03</i> |
| | | | | <i>в</i> | <i>16.03</i> |
| 76 | | | | <i>a</i> | <i>18.03</i> |
| | | | | <i>б</i> | <i>16.03</i> |
| | | | | <i>в</i> | <i>18.03</i> |
| 77 | | | | <i>a</i> | <i>19.03</i> |
| | | | | <i>б</i> | <i>19.03</i> |
| | | | | <i>в</i> | <i>18.03</i> |
| 78 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом». | | <i>a</i> | <i>20.03</i> |
| | | | | <i>б</i> | <i>20.03</i> |
| | | | | <i>в</i> | <i>1.04</i> |
| 79 | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. | | <i>a</i> | <i>1.04</i> |

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|----------|-------------|
| | | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | |
| | | | | б | 2.04 |
| | | | | в | 1.04 |
| 80 | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | | | а | 2.04 |
| | | | | б | 3.04 |
| | | | <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча.</p> <p>Развить координационные</p> | в | 6.04 |

| | | | | | |
|-----------|--|--|---|-----------------|--------------------|
| | | | <p>способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> | | |
| 81 | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | | | <i>a</i> | <i>3.04</i> |
| | | | | <i>б</i> | <i>6.04</i> |
| | | | | <i>в</i> | <i>8.04</i> |
| 82 | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | | | <i>a</i> | <i>8.04</i> |
| | | | | <i>б</i> | <i>9.04</i> |
| | | | | <i>в</i> | <i>8.04</i> |
| 83 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от | | <i>a</i> | <i>9.04</i> |

| | | | | | |
|-----------|--|--|---|----------|--------------|
| | | груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | |
| | | | | б | 10.04 |
| | | | | в | 13.04 |
| 84 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | | | а | 10.04 |
| | | | | б | 13.04 |
| | | | | в | 15.04 |
| 85 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | | | а | 15.04 |
| | | | | б | 16.04 |
| | | | | в | 15.04 |
| 86 | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками | а | 16.04 |

| | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|--|---|----------|--------------|
| | | | <p>подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> | | |
| | | | | б | 17.04 |
| | | | | в | 20.04 |
| 87 | Ловля и передача мяча в квадрате. | | | а | 17.04 |
| | | | | б | 20.04 |
| | | | | в | 22.04 |

| | | | | | |
|-----------|--|---|--|----------|--------------|
| 88 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол. | | | <i>a</i> | 22.04 |
| | | | | б | 23.04 |
| | | | | в | 22.04 |
| 89 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол. | | | <i>a</i> | 23.04 |
| | | | | б | 24.04 |
| | | | | в | 27.04 |
| 90 | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | | <i>a</i> | 24.04 |
| | | | | б | 27.04 |
| | | | | в | 29.04 |
| 91 | Тактические действия в защите и нападении. | | | <i>a</i> | 29.04 |
| | | | | б | 29.04 |
| | | | | в | 29.04 |
| 92 | Тактические действия в защите и нападении. | | | <i>a</i> | 30.04 |
| | | | | б | 30.04 |

| | | | | | |
|-----------|--|--|---|-----------------|-------------|
| | | | | <i>в</i> | 4.05 |
| 93 | <i>Легкая атлетика 10 часов.</i> | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности. | <i>а</i> | 6.05 |
| | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. | | | б | 4.05 |
| | | | | <i>в</i> | 6.05 |
| 94 | Бег на скорость (30,60 м). | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | | <i>а</i> | 7.05 |
| | | | | б | 7.05 |
| | | | | <i>в</i> | 6.05 |
| 95 | Бег на скорость (30,60 м). | | | <i>а</i> | 7.05 |
| | | | | б | 8.05 |

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|-----------------|--------------|
| | | | | <i>в</i> | 11.05 |
| 96 | Бег на результат (30,60м). | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | | <i>а</i> | 13.05 |
| | | | | <i>б</i> | 11.05 |
| | | | | <i>в</i> | 13.05 |
| 97 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Развить скоростно- силовые качества. | <i>а</i> | 14.05 |
| | | | | <i>б</i> | 14.05 |
| | | | | <i>в</i> | 13.05 |
| 98 | Прыжок в длину способом | | | <i>а</i> | 15.05 |

| | | | | | |
|------------|---|---|--|----------|--------------|
| | «СОГНУВ НОГИ». | | | | |
| | | | | б | 15.05 |
| | | | | в | 18.05 |
| 99 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств. | | а | 20.05 |
| | | | | б | 18.05 |
| | | | | в | 20.05 |
| 100 | Метание малого мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». | Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки. | а | 21.05 |
| | | | | б | 21.05 |
| | | | | в | 20.05 |
| 101 | Метание набивного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». | | а | 22.05 |

| | | | | | |
|------------|------------------------------------|---|--|----------|--------------|
| | | | | б | 22.05 |
| | | | | в | 25.05 |
| 102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. | | а | 27.05 |
| | | | | б | 25.05 |
| | | | | в | 27.05 |