

МБОУ «Тыловайская СОШ»

Рассмотрена на заседании  
школьного методического  
объединения. Протокол № 5  
от « 19 » 08 20 19 г.  
Руководитель ШМО: В.И. Козырь

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 15  
от « 19 » 08 20 19 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1-4 классов**

Утверждена приказом № 97  
от « 19 » 08 20 19 г.  
Директор МБОУ «Тыловайская  
СОШ» М.И. Мельничук



Составитель:  
Осотов Владимир Всеволодович  
учитель физической культуры

2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

**Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе:**

- Фундаментального ядра содержания общего образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями, внесенными приказами МО и Н РФ от 26.11.2010г № 1241, от 22.09.2011 г № 2357, от 18.12. 2012 г. № 1060, от 29.12.2014 г. № 1643, от 18.05.2015г. №507 и от 31.12.2015 г. №1576
  - авторской программе по физической культуре и рабочей программе В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы» Москва « Просвещение» 2018г.
  - с п.1.1 ст.48 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию к реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного, среднего общего образования»
  - с Уставом МБОУ «Тыловайская СОШ»;
  - с ООП НОО МБОУ «Тыловайская СОШ»;
  - «Положением о рабочей программе по учебному предмету педагога, реализующего ФГОС» МБОУ «Тыловайская СОШ»;
  - «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

В программу включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный материал по спортивным играм (баскетбол, волейбол, мини-футбол, футбол), легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник Ляха В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М. : Просвещение 2018г.

**Задачи:** Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### 1. Планируемые результаты

#### Личностные результаты

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- *принимать и сохранять учебную задачу;*
- *учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;*
- *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;*
- *оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*
- *различать способ и результат действия;*
- *вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.*

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах;

**2.**

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре**



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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

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

---

<sup>1</sup>

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  
Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### 3.

#### Тематическое планирование программного материала

№ п\п	Вид программного материала	Количество уроков			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<b>Базовая часть</b>	<b>81</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	-	-	-	-
1.3	Подвижные игры с элементами волейбола	-	9	9	9
1.4	Подвижные игры с элементами футбола	-	9	9	9
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	19	19	19	19
1.6	Лыжная подготовка	18	20	20	20
1.7	Легкая атлетика	26	27	27	27
1.8	Подвижные игры	18	9	-	-
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	9	18	18
	Итого	99	102	102	102

### Тематическое планирование для учащихся 1 класса.

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Контрольные, практические работы
<i>Легкая атлетика 13 часов</i>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Ходьба под счет. Бег с ускорением. Основные способы передвижения человека.	Вводный	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.
2	Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением до 30 м.	Изучение нового материала	Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением до 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.
3	Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30, 60 м.).	Комбинированный	Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30, 60 м.) Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».
4	Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30, 60 м.). 1	Комбинированный	Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30, 60 м.) Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ, ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.

6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ, подвижная игра «Зайцы в огороде».
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. 1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ, подвижная игра «Лисы и куры».
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. 1	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. 2	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
12	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	Изучение нового материала	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба – 100 м.). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорости бега.
13	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега. 1	Комбинированный	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба – 100 м.). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие «здоровье».

### ***Подвижные игры 18 часов***

14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты. Представление о физических упражнениях.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей.
15 (2)	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с бегом.	Совершенствования	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей.
16 (3)	Игры «Класс, смирно!», «космонавты». Эстафеты.	Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
17 (4)	Игры «Класс, смирно!», «Космонавты». Эстафеты.	Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 1
18 (5)	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
19	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие

(6)	Эстафеты. 1	ния	скоростно-силовых способностей.1
20 (7)	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	Совершенствова ния	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
21 (8)	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. 1	Совершенствова ния	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.1
22 (9)	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	Совершенствова ния	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
23 (10)	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. 1	Совершенствова ния	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.1
24 (11)	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	Совершенствова ния	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
25 (12)	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. 1	Совершенствова ния	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.1
26 (13)	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Комплексный	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
27 (14)	Игры «Капитаны», «Удочка». Эстафеты.	Совершенствова ния	ОРУ. Игры «Капитаны», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
28 (15)	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Совершенствова ния	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
29 (16)	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
30 (17)	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	Совершенствова ния	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
31 (18)	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». 1	Совершенствова ния	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.1

### ***Гимнастика 19 часов***

32 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Утренняя зарядка, правила выполнения и составления.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
33 (2)	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке.	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.
34 (3)	Основная стойка. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.



35 (4)	Построение в шеренгу. Перекаты в группировке.	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. 1
36 (5)	Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.
37 (6)	Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. 1	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. 1
38 (7)	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке.	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках. На гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.
39 (8)	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках. На гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. 1
40 (9)	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Повороты направо, налево	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.
41 (10)	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.
42 (11)	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.
43 (12)	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. 1
44 (13)	Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через коня.	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.
45	Лазание по гимнастической скамейке.	Комплексный	Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через

(14)	Перелезание через коня. 1		коня. Игра «Ниточка и иголка». Развитие силовых способностей. 1
46 (15)	Лазание по канату. Перелезание через коня.	Изучение нового материала	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.
47 (16)	Лазание по канату. Перелезание через коня. 1	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.1
48 (17)	Лазание по канату. Перелезание через коня. 2	Совершенствования	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.2
49 (18)	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.
50 (19)	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	Совершенствования	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.1

***Лыжная подготовка 18 часов.***

51 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг. Игры и развлечения в зимнее время.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий на лыжах. Температурный режим. Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Техника ступающего шага без палок. Прохождение ступающим шагом дистанции до 500 м.
52 (2)	Построение с лыжами в руках. Ступающий шаг.	Комбинированный	Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Техника ступающего шага без палок. Прохождение ступающим шагом дистанции до 500 м. Одежда и обувь лыжника. Развитие координационных способностей.
53 (3)	Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Техника ступающего шага без палок.	Комбинированный	Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Техника ступающего шага без палок. Прохождение ступающим шагом дистанции до 1000 м. Развитие координационных способностей.
54 (4)	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг.	Комбинированный	Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе скользящим шагом. Игры «Солнышко», «У кого лучше». Развитие координационных способностей.
55 (5)	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг. 1	Комбинированный	Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением на учебном круге. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе скользящим шагом. Развитие координационных способностей.
56 (6)	Косой подъем на склон без палок. Спуски в низкой стойке, подъем	Комбинированный	Косой подъем на склон 15-10 градусов без палок. Спуски в низкой стойке, подъем ступающим шагом.

	ступающим шагом.		Скользящий шаг без палок с ритмичной работой рук. Развитие координационных способностей.
57 (7)	Косой подъем на склон без палок. Спуски в низкой стойке, подъем ступающим шагом. 1	Комбинированный	Косой подъем на склон 15-10 градусов без палок. Спуски в низкой стойке, подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе скользящим шагом с палками. Развитие координационных способностей.
58 (8)	Техника подъема и спуска со склона с палками. Скользящий шаг с палками.	Комбинированный	Техника подъема и спуска со склона с палками (положение палок). Прохождение дистанции до 800 м. в среднем темпе скользящим шагом с палками. Развитие координационных способностей.
59 (9)	Техника подъема и спуска со склона с палками. Скользящий шаг с палками. 1	Комбинированный	Техника подъема и спуска со склона с палками (положение палок). Эстафета с этапом до 50 м. с поворотами и передачей палок. Прохождение дистанции до 500 м. с палками. Развитие координационных, скоростных способностей.
60 (10)	Скользящий шаг с палками. Эстафета с этапом до 50 м. с поворотами и передачей палок.	Комбинированный	Скользящий шаг с палками. Эстафета с этапом до 50 м. с поворотами и передачей палок. Прохождение дистанции до 1000 м. в среднем темпе с палками. Развитие координационных способностей, выносливости.
61 (11)	Скользящий шаг с палками. Эстафета на учебном склоне.	Комбинированный	Скользящий шаг с палками. Эстафета со спуском и подъемом с поворотом у подножия склона и передачей палок. Игра «Смелее с горки». Развитие координационных способностей.
62 (12)	Скользящий шаг с палками. Эстафета на учебном склоне. 1	Комбинированный	Скользящий шаг с палками. Эстафета со спуском и подъемом с поворотом у подножия склона и передачей палок. Игра «Смелее с горки». Развитие координационных способностей. 1
63 (13)	Игры и эстафеты на лыжах.	Комбинированный	Игры и эстафеты с этапом до 60 м. без палок и с палками, со спуском и подъемом. Развитие координационных, скоростных способностей.
64 (14)	Соревнования на дистанцию 500 м.	Комбинированный	Эстафета с этапом до 50 м. соревнования на дистанцию 500 м. с отдельным стартом. Развитие координационных, скоростных способностей.
65 (15)	Катание с горки. Эстафеты.	Комбинированный	Катание с горки. Эстафеты с этапом до 100 м. круговая эстафета. Развитие координационных, скоростных способностей.
66 (16)	Катание с горки. Эстафеты.	Комбинированный	Катание с горки. Эстафеты с этапом до 100 м. круговая эстафета. Развитие координационных, скоростных способностей. 1
67 (17)	Соревнования на дистанцию 500 м. 1	Комбинированный	Эстафета с этапом до 50 м. соревнования на дистанцию 500 м. с отдельным стартом. Развитие координационных, скоростных способностей.
68 (18)	Катание с горки. Эстафеты. 2	Комбинированный	Катание с горки. Эстафеты с этапом до 100 м. круговая эстафета. Развитие координационных, скоростных способностей.

**Подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов.**

69 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
70 (2)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
71 (3)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. 1	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.
72 (4)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. 2	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей. 1
73 (5)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
74 (6)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. 1	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. 1
75 (7)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. 2	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
76 (8)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. 3	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. 1
77 (9)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
78 (10)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. 1
79 (11)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача

(12)	мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.		мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
81 (13)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.
82 (14)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. 1
83 (15)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.
84 (16)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. 1
85 (17)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.
86 (18)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.

### *Легкая атлетика 13 часов*

87 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м.	Комплексный	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики . Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м. подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
88 (2)	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м.	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м. подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
89 (3)	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м.	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День, ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
90 (4)	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. 1	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День, ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. 1
91 (5)	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».
92	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на

(6)	одной ногой и приземлением на две ноги.		две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».
93 (7)	Прыжок в длину с разбега с толканием одной ногой и приземлением на две ноги.	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».
94 (8)	Метание малого мяча в цель 1х1 метра с 3-4 метров.	Комплексный	Метание малого мяча в цель 1х1 метра с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
95 (9)	Метание мяча из различных положений.	Комплексный	ОРУ. Метание мяча из различных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
96 (10)	Метание малого мяча в цель 1х1 метра с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.	Комплексный	Метание малого мяча в цель 1х1 метра с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
97 (11)	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба – 100 м.). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорости бега.
98 (12)	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Плавание.	Комплексный	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба – 100 м.). Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие выносливости. Понятие скорости бега. Виды и способы плавания.
99 (13)	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Плавание. 1	Комплексный	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м., ходьба – 100 м.). Подвижная игра «Два мороза». Развитие выносливости. Понятие скорости бега. Выбор места для плавания, безопасность на воде.

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 класса.**

№ урока. Дата пров.	Тема урока	Тип урока	Контрольные, практические	Домашнее задание	
<i><b>Легкая атлетика 13 часов</b></i>					
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Профилактика травматизма.	Вводный	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Подвижные игры с бегом, прыжками.		3+10
2	Ходьба по разметкам. Бег 30 м. Челночный бег.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Подвижные игры с бегом, прыжками. Развитие скоростных и координационных способностей.		3+10
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м. Челночный бег.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	учет	Бег 30м
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м. Челночный бег. 1	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.1	учет	ОРУ
5	Разновидности ходьбы. Бег 60 м.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номеров».ОРУ. Развитие скоростных и		ОРУ

			координационных способностей.		
6	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места.	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	учет	Прыж.в дл.с места
7	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		Прыж.в дл.с места
8	Прыжок с высоты до 40 см. Игры и эстафеты.	Комплексный	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		Прыж.в дл.с места
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с метанием.		Прыж.в дл.с места
10	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. 1	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с применением элементов метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	учет	Метание мяча
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. 2	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.1	учет	Метание мяча
12	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	Комплексный	Равномерный бег до 3 минут. Чередование ходьбы и бега: бег – 50 м., ходьба – 100 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.		Метание мяча
13	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. 1	Комплексный	Равномерный бег до 3 минут. Чередование ходьбы и бега: бег – 50 м., ходьба – 100 м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.1		Метание мяча

### **Подвижные игры 9 часов**

14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты. Режим дня и его планирование.	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ типа зарядки. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ
15	Игры «К своим флажкам», «Два	Совершенство	ОРУ типа зарядки. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».		ОРУ



(2)	мороза». Эстафеты с бегом.	вания	Эстафеты с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей.		
16 (3)	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты с бегом, прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ
17 (4)	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картофеля». Эстафеты с баскетбольными мячами.	Комплексный	ОРУ в парах. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картофеля». Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	учет	ОРУ
18 (5)	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты в парах.	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты в парах. Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ
19 (6)	Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты со скакалками.	Совершенство вания	ОРУ со скакалками. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.		Прыжки со скакалкой
20 (7)	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты с мячами.	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		Прыжки со скакалкой
21 (8)	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Прыжки со скакалкой
22 (9)	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Совершенство вания	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	учет	Прыжки со скакалкой
<b><i>Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов</i></b>					
23 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте. Физкультминутки. Правила их составления.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.		Броски в цель
24 (2)	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте.	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.		Броски в цель
25 (3)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте.	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	учет	Броски в цель

26 (4)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в щит.	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	учет	Ведение мяча
27 (5)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо.	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		Ведение мяча
28 (6)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. 1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.1		Ведение мяча
29 (7)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. 2	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.2	учет	Ведение мяча
30 (8)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении. Мини-баскетбол.	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		Ведение мяча
31 (9)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении. Мини-баскетбол. 1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.1	учет	Ведение мяча

### Гимнастика 19 часов

32 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырки. Осанка. Комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.		Кувырок вперед
--------	---	---------------------------	--	--	----------------

33 (2)	Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Совершенство вания	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.		Кувырок вперед
34 (3)	Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. 1	Совершенство вания	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	учет	Кувырок вперед
35 (4)	Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	Совершенство вания	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		стойка на лопатках
36 (5)	Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. 1	Совершенство вания	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей.		стойка на лопатках
37 (6)	Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. 2	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей.1	учет	стойка на лопатках
38 (7)	Вис стоя и лёжа. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		стойка на лопатках
39 (8)	Вис стоя и лёжа. Строевые упражнения. 1	Совершенство вания	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.1		стойка на лопатках
40 (9)	Вис стоя и лёжа. Строевые упражнения. 2	Совершенство вания	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	учет	стойка на лопатках
41 (10)	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Совершенство вания	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.		стойка на лопатках
42 (11)	Строевые упражнения.	Совершенство	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».		Подтягива

	Вис на согнутых руках. Подтягивание.	вания	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Иголочка и нитка». Развитие координационных способностей.		ние в висе.
43 (12)	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание. 1	Комплексный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Иголочка и нитка». Развитие координационных способностей.1	учет	Подтягивание в висе.
44 (13)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей.		Подтягивание в висе.
45 (14)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лежа на животе.	Совершенство вания	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей.		Подтягивание в висе.
46 (15)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лежа на животе. 1	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	учет	Подтягивание в висе.
47 (16)	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно.	Комплексный	Перешагивание через скамейки. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.		Подтягивание в висе.
48 (17)	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно. 1	Комплексный	Перешагивание через скамейки. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.		Подтягивание в висе.
49 (18)	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно. 2	Совершенство вания	Перешагивание через скамейки. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.1	учет	Подтягивание в висе.

50 (19)	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	Совершенство вания	Перешагивание через скамейки. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. 2	учет	Подтягивание в висе.
---------	--	--------------------	--	------	----------------------

**Лыжная подготовка 20 часов.**

51 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Укладка лыж на снег. Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Ступающий, скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1 км. в медленном темпе.		Тренировка на лыжах
52 (2)	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий, скользящий шаг.	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий, скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1 км. в медленном темпе. Развитие координационных способностей, выносливости. Эстафета с обеганием флажков с этапом до 40 м.		Тренировка на лыжах
53 (3)	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок.	Комбинированный	Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1 км. в медленном темпе. Развитие координационных способностей, выносливости. Эстафеты с поворотами с этапом до 50 м.		Тренировка на лыжах
54 (4)	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок. 1	Учетный	Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж (учет). Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1 км. в среднем темпе. Развитие координационных способностей, выносливости. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	учет	Тренировка на лыжах
55 (5)	Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	Комбинированный	Значение занятий физической культурой на свежем воздухе. Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на склон до 30 градусов. Развитие координации, скоростных способностей. Круговая эстафета с этапом до 100 м.		Тренировка на лыжах
56 (6)	Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной	Комбинированный	Скользящий шаг с палками, техника отталкивания палкой. Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке.		Тренировка на лыжах

	стойке.		Развитие координационных и скоростных способностей. Круговая эстафета с этапом до 100 м.		
57 (7)	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке. 1	Комбинированный	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции до 1 км. в среднем темпе. Подвижные игры на учебном склоне. Развитие координационных способностей.		Тренировка на лыжах
58 (8)	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке. 2	Комбинированный	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции до 1 км. в среднем темпе. Игра на дистанции 200 м. «Кто самый быстрый?». Развитие скоростных способностей.		Тренировка на лыжах
59 (9)	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке. 3	Комбинированный	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции до 1 км. в среднем темпе. Игра на дистанции 200 м. «Кто самый быстрый?». Развитие скоростных способностей. 1		Тренировка на лыжах
60 (10)	Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе.	Комбинированный	Скользкий шаг с палками, техника отталкивания палкой. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. Эстафеты с этапом до 150 м. Развитие скоростных и координационных способностей.		Тренировка на лыжах
61 (11)	Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. 1	Учетный	Скользкий шаг с палками (учет). Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. Эстафеты с этапом до 150 м. Развитие скоростных и координационных способностей. 1	учет	Тренировка на лыжах
62 (12)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой».	Комбинированный	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на учебном склоне.		Тренировка на лыжах
63 (13)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой». 1	Комбинированный	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. Подвижные игры на учебном склоне. Развитие скоростных и координационных способностей.		Тренировка на лыжах
64 (14)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой». 2	Учетный	Спуски в основной стойке (учет). Подъемы «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. Развитие скоростных и координационных способностей.	учет	Тренировка на лыжах

65 (15)	Подъемы «ёлочкой».	Учетный	Подъемы «ёлочкой» (учет). Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. Развитие скоростных и координационных способностей.	учет	Тренировка на лыжах
66 (16)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой».	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Подвижные игры на учебном склоне. Развитие скоростных и координационных способностей.		Тренировка на лыжах
67 (17)	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой». 1	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Подвижные игры на учебном склоне. Развитие скоростных и координационных способностей.1		Тренировка на лыжах
68 (18)	Подвижные игры на учебном склоне.	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Подвижные игры на учебном склоне. Развитие скоростных и координационных способностей.2		Тренировка на лыжах
69 (19)	Подвижные игры на учебном склоне. 1	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Подвижные игры на учебном склоне. Развитие скоростных и координационных способностей.3		Тренировка на лыжах
70 (20)	Лыжные гонки на 1 км.	Учетный	Лыжные гонки на 1 км. (учет). Игры и эстафеты на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	учет	Тренировка на лыжах

***Подвижные игры с элементами футбола 9 часов.***

71 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ. Подвижные игры с элементами футбола Развитие координационных качеств.		ОРУ.
72 (2)	Правила соревнований по футболу, мини-футболу. Стойки и передвижения игрока.	Комплексный	ОРУ. Подвижные игры с элементами футбола Развитие координационных качеств		ОРУ.
73 (3)	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Подвижная игра «Салки с футбольным мячом» Развитие координационных качеств.		ОРУ.
74 (4)	Удары по мячу ногой. Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Салки с футбольным мячом». Развитие координационных качеств.		ОРУ.
75 (5)	Остановка мяча ногой. Эстафеты.	Комплексный	ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой. Линейные эстафеты с этапом до 30 м. Развитие координационных качеств.		ОРУ.
76 (6)	Удары, остановки, ведение мяча.	Комплексный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой в парах, тройках, четверках. Ведение мяча правой, левой ногой.		ОРУ.

			Развитие координационных качеств.		
77 (7)	Удары, остановки, ведение мяча. 1	Комплексный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой в парах, тройках, четверках. Ведение мяча по прямой. Мини-футбол. Развитие координационных качеств.		ОРУ.
78 (8)	Удары, остановки, ведение мяча. 2	Учетный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы (учет). Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча по прямой и с обводкой предметов. Мини-футбол. Развитие координационных качеств.	учет	ОРУ.
79 (9)	Ведение мяча.	Учетный	Ведение мяча (учет). Мини-футбол. Развитие координационных качеств.	учет	ОРУ.
<b><i>Подвижные игры с элементами волейбола 9 часов.</i></b>					
80 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижные игры. Развитие координационных качеств.		Передача мяча двумя руками от груди
81 (2)	Передачи мяча сверху.	Комплексный	Передача мяча сверху с последующей ловлей. Подвижные игры. Развитие координационных качеств.		Передача мяча двумя руками от груди
82 (3)	Передачи мяча сверху. 1	Комплексный	Передача мяча сверху с последующей ловлей. Подвижная игра «Мяч в центр». Развитие координационных качеств.		Передача мяча двумя руками от груди
83 (4)	Передачи мяча сверху. Прием мяча снизу.	Совершенство вания	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу после подбрасывания партнера. Подвижная игра «Мяч в центр». Развитие координационных качеств.		Передача мяча двумя руками от груди
84 (5)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Комбинированный	Передача мяча сверху через сетку в парах. Прием мяча снизу после подбрасывания партнера. Нижняя прямая подача с 3 метров от сетки. Пионербол. Развитие координационных качеств.		Передача мяча двумя руками от груди
85 (6)	Передачи мяча сверху. 2	Учетный	Передачи мяча сверху (учет). Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача стоя у стены.	учет	Передачи мяча



					сверху
86 (7)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 1	Совершенство вания	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. пионербол с применением нижней прямой подачи.		Передачи мяча сверху
87 (8)	Прием мяча снизу.	Учетный	Прием мяча снизу (учет).	учет	Передачи мяча сверху
88 (9)	Нижняя прямая подача.	Совершенство вания	Нижняя прямая подача. подвижная игра «Перестрелбол».		Передачи мяча сверху

**Легкая атлетика 14 часов**

89 (1)	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м.	Комплексный	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		Бег с ускорение м 30 м.
90 (2)	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей.		Бег с ускорение м 30 м.
91 (3)	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		Челночный бег.
92 (4)	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. 1	Учетный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. (учет). Челночный бег. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. 1	учет	Челночный бег.
93 (5)	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Челночный бег.	Учетный	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег (учет.) Развитие скоростных и координационных способностей.	учет	Прыжок с места.
94 (6)	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		Прыжок с места.
95 (7)	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. 1	Комплексный	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		Прыжок с места.

96 (8)	Метание малого мяча в горизонтальную мишень 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с метанием.		Прыжок с места.
97 (9)	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. 1	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игра с метанием.		Метание малого мяча
98 (10)	Метание мяча на дальность отскока от пола и стены. Равномерный бег до 3 минут.	Комплексный	Метание мяча на дальность отскока от пола и стены. Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.		Метание малого мяча
99 (11)	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	Комплексный	Равномерный бег до 3 минут. Чередование ходьбы и бега: бег –50 м., ходьба 100м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.		Метание малого мяча
100 (12)	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Плавание	Комплексный	Равномерный бег до 3 минут. Чередование ходьбы и бега: бег –50 м., ходьба 100м. Преодоление малых препятствий. Выбор места для плавания, безопасность на воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.		Метание малого мяча
101 (13)	Бег 1000 м. Плавание	Учетный	Бег 1000 м. (учет). Подвижные игры и эстафеты. Виды и способы плавания. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	учет	Метание малого мяча
102 (14)	Чередование ходьбы и бега. Итоговое тестирование.	Комплексный	Равномерный бег до 3 минут. Чередование ходьбы и бега: бег –50 м., ходьба 100м. ОРУ	Итоговое тестирование.	Выполнять комплекс утренней гимнастики

### Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 класса.

№ урока. Дата пров	Тема урока	Тип урока	Контрольные, практические работы	Домашнее задание	
<i>Легкая атлетика 13 часов</i>					
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках по л/а. Ходьба, бег. Строевые упражнения на месте. Возникновение и зарождение олимпийских игр.	Вводный	1. Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках Ф.К. Т.Б. на уроках по л/а. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, бег, ОРУ. 4. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных способностей.	Высокий старт	
2	Высокий старт. Бег 30 метров. Значение утренней гимнастики.	Комплексный	1. Значение УГ. 2. Беговые упражнения; ОРУ в игровой форме «Вызов номеров». 3. Высокий старт. Бег 30 метров. 4. Подвижные игры с элементами бега. Развитие скоростных способностей.	Высокий старт	
3	Бег 30 м. Высокий старт.	Учетный	1. Значение УГ. 2. Беговые упражнения; ОРУ в игровой форме «Вызов номеров». 3. Высокий старт. Бег 30 метров. 4. Подвижные игры с элементами бега. Развитие скоростных способностей. 1	Учет 30м	Высокий старт
4	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.	Учетный	1. Ходьба, бег, ОРУ. 2. Высокий старт. Бег 30 м. 3. Челночный бег 3x10 м. 4. Подвижные игры с элементами л/а. Развитие скоростных способностей.	Учет 3x10 м.	Беговые упр-я
5	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	Комплекс	1. Строевые упражнения. Дыхание при ходьбе, беге. 2. Ходьба, бег, прыжковые упражнения.	Беговые	

		ный	3. Прыжок в длину с места. 4. Подвижные игры с элементами л/а. Развитие скоростно-силовых способностей. 5. Подтягивание.		упр-я
6	Прыжок в длину с места. Подвижные игры. 1	Учетный	1. Прыжок в длину с места. 2 Медленный бег до 6 мин. 3. Подвижные игры с элементами л/а. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учет прж. в дл. с места	Беговые упр-я
7	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Комплексный	1. Равномерный бег до 3 минут. 2. Беговые, прыжковые упражнения. 3. Прыжок в длину с разбега. 4. Подвижные игры с элементами прыжков. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.		Прыжок в длину с места.
8	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 1	Комплексный	1. Равномерный бег до 3 минут. 2. Беговые, прыжковые упражнения. 3. Прыжок в длину с разбега. 4. Подвижные игры с элементами прыжков. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. 1		Прыжок в длину с места.
9	6-минутный бег. Прыжок в длину с разбега.	Учетный	1. 6 – минутный бег. 2. Прыжок в длину с разбега. 3. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Учет 6 мин бег	Прыжок в длину с места.
10	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель с места.	Комплексный	1. Чередование ходьбы и бега (ходьба 50 м, бег 100 м). 2. Прыжок в длину с разбега (техника). 3. Метание малого мяча на дальность с места. 4. Подвижные игры с элементами л/а. Развитие скоростно-силовых способностей.		Метание малого мяча
11	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель с места. 1	Учетный	1 . Прыжок в длину с разбега (техника). 2. Чередование ходьбы и бега (ходьба 50 м, бег 100 м). 3. Метание малого мяча на дальность с места. 4. Подвижные игры с элементами л/а. Развитие скоростно-силовых способностей.	учет	Метание малого мяча
12	Метание малого мяча на дальность с места.	Учетный	Метание малого мяча на дальность и в цель с места (техника). Подвижные игры..	Учет Метан.	Метание малого мяча
13	Бег на 1 км.	учетный	1. Бег на 1 км. без учета времени. 2. Эстафеты.	Учет 1 км	Метание малого мяча

### *Подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов*

14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Ведение мяча, броски в цель. Представление о физических качествах.	Комплексный	1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Развитие координационных способностей. 3. Броски в цель (щит). 4. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Ведение на месте
15 (2)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель.	Совершенствования	1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Развитие координационных способностей. 3. Броски в цель (щит). 4. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Ведение на месте
16 (3)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель. 1	Совершенствования	1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Развитие координационных способностей. 3. Броски в цель (щит). 4. Подвижные игры с элементами баскетбола.1		Ведение на месте
17 (4)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель. 2	Комплексный	1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Развитие координационных способностей. 3. Броски в цель (щит). 4. Подвижные игры с элементами баскетбола.2		Ведение на месте
18 (5)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель. 3	Совершенствования	1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Развитие координационных способностей. 3. Броски в цель (щит). 4. Игра «борьба за мяч».		Броски в цель
19 (6)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте, шагом и бегом.	Совершенствования	1. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «борьба за мяч». 3. Бросок двумя руками от груди.		Броски в цель
20 (7)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте, шагом и бегом. 1	Совершенствования	1. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «борьба за мяч». 3. Бросок двумя руками от груди.		Броски в цель
21 (8)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте, шагом и	Совершенствования	1. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками		Броски в цель

	бегом. 2		от груди.		
22 (9)	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте, шагом и бегом. 3	Совершенство	1. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «обмани мяч, перестрелка». 3. Бросок двумя руками от груди.		Броски в цель
23 (10)	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте, шагом и бегом. 4	Совершенство	1. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «обмани мяч, перестрелка». 3. Бросок двумя руками от груди. 1		Броски в цель
24 (11)	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте, шагом и бегом. 5	Совершенство	1. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. 2. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «обмани мяч, перестрелка». 3. Бросок двумя руками от груди.		Броски в цель
25 (12)	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	Совершенство	1. Ловля и передача мяча на месте в круге. 2. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра « перестрелка». 3. Бросок двумя руками от груди.		ОРУ
26 (13)	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. 1	Комплексный	1. Ловля и передача мяча на месте в круге. 2. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра « перестрелка». 3. Бросок двумя руками от груди. 1		ОРУ
27 (14)	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. 2	Совершенство	1. Ловля и передача мяча на месте в круге. 2. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра с элементами баскетбола. 3. Бросок двумя руками от груди.		ОРУ
28 (15)	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. 3	Совершенство	1. Ловля и передача мяча на месте в круге. 2. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра с мячами. 3. Бросок двумя руками от груди.		ОРУ
29 (16)	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Комплексный	1. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. 2. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. 3. Бросок двумя руками от груди.		ОРУ

30 (17)	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. 1	Совершенство	1. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. 2. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. 3. Бросок двумя руками от груди.1		Бросок двумя руками
31 (18)	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. 2	Совершенство	1. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. 2. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. 3. Бросок двумя руками от груди.2		Бросок двумя руками

### *Гимнастика 19 часов*

32 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика. Представление о физической подготовке. Контроль ЧСС.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2—3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей.		кувырок вперед
33 (2)	2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост.	Совершенство	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей.		кувырок вперед
34 (3)	2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост. 1	Учетный	2—3 кувырка вперед (учет). Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей.	учет	Стойка на лопатках.
35 (4)	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	Совершенство	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей.		Стойка на лопатках.
36 (5)	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. 1	Совершенство	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей.		Мост из положения лежа на спине

37 (6)	Комбинация из разученных элементов.	Учетный	Комбинация из разученных элементов (учет). подвижные игры. Развитие координационных способностей.	учет	Мост из положения лежа на спине
38 (7)	Висы стоя и лёжа. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Перестроения в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Развитие силовых способностей.		Мост из положения лежа на спине
39 (8)	Висы стоя и лёжа. Строевые упражнения. 1	Учетный	Вис стоя и лежа (учет). Перестроения в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Развитие силовых способностей.	учет	Мост из положения лежа на спине
40 (9)	Вис на согнутых руках. Строевые упражнения. 2	Совершенство	Перестроения в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей.		Подтягивание в висе.
41 (10)	Вис на согнутых руках. Строевые упражнения. 3	Совершенство	Перестроения в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей. 1		Подтягивание в висе.
42 (11)	Вис на согнутых руках. Вис стоя и лежа.	Учетный	Вис на согнутых руках (учет). Перестроения в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей.	учет	Подтягивание в висе.
43 (12)	Подтягивание. Вис на согнутых руках. Вис стоя и лежа.	Учетный	Подтягивание (учет). Перестроения в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. ОРУ. Развитие силовых способностей.	учет	Подтягивание в висе.
44 (13)	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба приставными шагами по бревну.	Изучение нового материала	ОРУ. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.		ОРУ
45 (14)	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба приставными шагами по бревну. 2	Совершенство	ОРУ. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. 1		ОРУ
46 (15)	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба приставными	Учетный	Ходьба приставными шагами по бревну (учет). ОРУ. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	учет	ОРУ



	шагами по бревну. 3		Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.		
47 (16)	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня, бревно.	Комплексный	ОРУ. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через коня, бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей.		ОРУ
48 (17)	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня, бревно. 1	Комплексный	ОРУ. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через коня, бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей. 1		ОРУ
49 (18)	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке.	Изучение нового материала	ОРУ. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Вскок в упор стоя на коленях на козла в ширину. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей.		ОРУ
<b>50 (19)</b>	Опорный прыжок. Перелезание через коня, бревно.	Совершенствования	ОРУ. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Вскок в упор стоя на коленях на козла в ширину. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей.		ОРУ

***Лыжная подготовка 20 часов.***

51 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг. Закаливание.	Вводный	1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. 2. Строевые упражнения на лыжах. 3. Передвижения скользящим шагом без палок до 1 км.		Тренировка на лыжах
52 (2)	Скользящий шаг. Повороты на месте, вокруг пяток и носков лыж.	Комбинированный	1. Дыхание при ходьбе на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. 2. Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. 3. Повороты на месте вокруг пяток, носков лыж 4. Развитие выносливости, координационных способностей.		Тренировка на лыжах
53 (3)	Скользящий шаг. Повороты на месте, вокруг пяток и носков лыж. 1	Комбинированный	1. Дыхание при ходьбе на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. 2. Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. 3. Повороты на месте вокруг пяток, носков лыж 4. Развитие выносливости, координации. 1		Тренировка на лыжах
54 (4)	Повороты на месте, вокруг пяток и носков лыж. Скользящий шаг.	Учетный	1. Повороты на месте вокруг пяток, носков лыж (техника). 2. Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. 3. Дыхание при ходьбе на лыжах. Строевые упражнения на лыжах.	учет	Тренировка на лыжах

			4. Развитие выносливости, координации.		
55 (5)	Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2 км.	Изучение нового материала	1. Попеременный двухшажный ход. 2. Равномерное прохождение дистанции скользящим шагом до 2 км. 3. Игры-эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.		Тренировка на лыжах
56 (6)	Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2 км. 1	Изучение нового материала	1. Попеременный двухшажный ход. 2. Равномерное прохождение дистанции скользящим шагом до 2 км. 3. Игры-эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. 1		Тренировка на лыжах
57 (7)	Попеременный двухшажный ход.	Учетный	1. Попеременный двухшажный ход (техника). 2. Равномерное прохождение дистанции скользящим шагом до 2 км. 3.. Игры-эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. 2	учет	Тренировка на лыжах
58 (8)	Спуски со склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой». Игра на лыжах.	Изучение нового материала	1. Равномерное прохождение дистанции до 1 км попеременным двухшажным ходом. 2. Спуски в низкой стойке; подъем «лесенкой». 3. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.		Тренировка на лыжах
59 (9)	Спуски со склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой». Игра на лыжах. 1	Комбинированный	1. Равномерное прохождение дистанции до 1 км попеременно двухшажным ходом. 2. Спуски в низкой стойке; подъем «лесенкой». 3. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.		Тренировка на лыжах
60 (10)	Спуски со склонов в низкой стойке.	Учетный	1 Спуски в низкой стойке (техника). 2. Равномерное прохождение дистанции до 1 км попеременным двухшажным ходом. 3. Развитие выносливости.	учет	Тренировка на лыжах
61 (11)	Спуски, подъемы. Игры-эстафеты на склоне горы. Торможение «плугом».	Изучение нового материала	1. Прохождение дистанции до 1 км попеременным двухшажным ходом. 2. Спуски в основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Игры-эстафеты на склоне горки. 3. Развитие выносливости, координации.		Тренировка на лыжах
62 (12)	Подъемы «лесенкой». Торможение «плугом».	Учетный	1. Подъемы «лесенкой» (техника). 2. Прохождение дистанции до 1 км попеременным двухшажным ходом. 3. Спуски в основной стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». 3. Развитие выносливости, координации.	учет	Тренировка на лыжах
63 (13)	Спуски, подъемы. Торможение «плугом». 1	Комбинированный	1. Прохождение дистанции до 1 км попеременным двухшажным ходом. 2. Спуски в основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом.		

			Игры-эстафеты на склоне горки. 3. Развитие выносливости, координации.		
64 (14)	Спуски, подъемы. Торможение «плугом».	Комбини рованный	1. Равномерное прохождение дистанции до 2 км. 2. Спуски в основной стойке; подъем «елочкой». 3. Торможение «плугом». Развитие выносливости, координации.		Спуски в основной стойке
65 (15)	Спуски, подъемы. Торможение «плугом». 1	Комбини рованный	1. Равномерное прохождение дистанции до 2 км. 2. Спуски в основной стойке; подъем «елочкой». 3. Торможение «плугом». Развитие выносливости, координации. 1		Спуски в основной стойке
66 (16)	Спуски, подъемы. Торможение «плугом». 2	Комбини рованный	1. Равномерное прохождение дистанции до 2 км. 2. Спуски в основной стойке; подъем «елочкой». 3. Торможение «плугом». Развитие выносливости, координации. 2		Спуски в основной стойке
67 (17)	Передвижения на лыжах до 2 км.	Комбини рованный	1. Передвижение на лыжах до 2 км. 2. Игры-эстафеты на лыжах. 3. Развитие выносливости.		Спуски в основной стойке
68 (18)	Лыжные гонки 1 км.	Учетный	1. Прохождение дистанции 1 км. 2. Игры-эстафеты на лыжах на небольшом склоне горы.	учет	Спуски в основной стойке
69 (19)	Лыжные гонки 1 км.	Комбини рованный	1. Прохождение дистанции 1 км. 2. Игры-эстафеты на лыжах на небольшом склоне горы. 1		Спуски в основной стойке
70 (20)	Игры-эстафеты на лыжах.	Комбини рованный	1. Прохождение дистанции 1 км. 2. Игры-эстафеты на лыжах на небольшом склоне горы. 2		Спуски в основной стойке

**Подвижные игры с элементами футбола 9 часов.**

71 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ. Подвижные игры с элементами футбола Развитие координационных качеств.		Стойки и передвиже ния игрока
72 (2)	Правила соревнований по футболу, мини-футболу. Стойки и передвижения игрока.	Комплек сный	ОРУ. Подвижные игры с элементами футбола Развитие координационных качеств.		Стойки и передвиже ния игрока
73 (3)	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры.	Комплек сный	ОРУ. Подвижная игра «Салки с футбольным мячом», Развитие координационных качеств.		Стойки и передвиже ния игрока
74 (4)	Удары по мячу ногами. Подвижные игры.	Комплек сный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Салки с футбольным мячом».		Удары по мячу

			Развитие координационных качеств.		ногой.
75 (5)	Остановка мяча ногами. Эстафеты.	Комплексный	ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой. Линейные эстафеты с этапом до 30 м. Развитие координационных качеств.		Удары по мячу ногами.
76 (6)	Удары, остановки, ведение мяча.	Комплексный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой в парах, тройках, четверках. Ведение мяча правой, левой ногой. Развитие координационных качеств.		Удары по мячу ногами.
77 (7)	Удары, остановки, ведение мяча. 1	Комплексный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой в парах, тройках, четверках. Ведение мяча по прямой. Мини-футбол. Развитие координационных качеств.		Удары, остановки, ведение мяча.
78 (8)	Удары, остановки, ведение мяча. 2	Учетный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы (учет). Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча по прямой и с обводкой предметов. Мини-футбол. Развитие координационных качеств.	учет	Удары, остановки, ведение мяча.
79 (9)	Ведение мяча.	Учетный	Ведение мяча (учет). Мини-футбол. Развитие координационных качеств.	учет	Ведение мяча
<b><i>Подвижные игры с элементами волейбола 9 часов.</i></b>					
80 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижные игры. Развитие координационных качеств.		Ловля и передача
81 (2)	Передачи мяча сверху.	Комплексный	Передача мяча сверху с последующей ловлей. Подвижные игры. Развитие координационных качеств.		Ловля и передача
82 (3)	Передачи мяча сверху. 1	Комплексный	Передача мяча сверху с последующей ловлей. Подвижная игра «Мяч в центр». Развитие координационных качеств.		Передачи мяча сверху.
83 (4)	Передачи мяча сверху. Прием мяча снизу.	Совершенствования	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу после подбрасывания партнера. Подвижная игра «Мяч в центр». Развитие координационных качеств.		Передачи мяча сверху.
84 (5)	Прием мяча снизу.	Комбини	Передача мяча сверху через сетку в парах. Прием мяча снизу после		Прием

	Нижняя прямая подача.	рованный	подбрасывания партнера. Нижняя прямая подача с 3 метров от сетки. Пионербол. Развитие координационных качеств.		мяча снизу.
85 (6)	Передачи мяча сверху. 1	Учетный	Передачи мяча сверху (учет). Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача стоя у стены.	учет	Прием мяча снизу.
86 (7)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Совершенство ствования	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. пионербол с применением нижней прямой подачи.		Прием мяча снизу.
87 (8)	Прием мяча снизу.	Учетный	Прием мяча снизу (учет).	учет	Прием мяча снизу.
88 (9)	Нижняя прямая подача.	Совершенство ствования	Нижняя прямая подача. подвижная игра «Перестрелбол».		Нижняя прямая подача.

***Легкая атлетика 14 часов***

89 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках Ф.К. Строевые упражнения.	Вводный	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		Бег 30 метров
90 (2)	Высокий старт. Бег 30 метров. Значение утренней гимнастики.	Комплекс ный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей.		Бег 30 метров
91 (3)	Бег 30 м. (зач) Высокий старт.	Учетный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	учет	Высокий старт
92 (4)	Челночный бег 3x10 м. (зач) Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места.	Учетный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. (учет). Челночный бег. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	учет	Челночный бег 3x10 Челночный бег 3x10
93 (5)	Прыжок в длину с места.	Комплекс ный	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег (учет.) Развитие скоростных и координационных способностей.		Прыжок в длину с места

94 (6)	Прыжок в длину с места. 1	Учетный	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		Прыжок в длину с места
95 (7)	Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		Прыжок в длину с разбега.
96 (8)	Прыжок в длину с разбега. 1	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень 2x2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с метанием.		Прыжок в длину с разбега.
97 (9)	6-минутный бег. Прыжок в длину с разбега.	Учетный	Метание малого мяча в вертикальную цель 2x2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с метанием.	учет	Прыжок в длину с разбега.
98 (10)	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель с места.	Комплексный	Метание мяча на дальность отскока от пола и стены. Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.		Метание малого мяча
99 (11)	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель с места. 1	Комплексный	Равномерный бег до 3 минут. Чередование ходьбы и бега: бег –50 м., ходьба 100м. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.		Метание малого мяча
100 (12)	Метание малого мяча на дальность с места. Плавание	Учетный	Равномерный бег до 3 минут. Метание мяча на дальность (учет) Выбор места для плавания, безопасность на воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	учет	Метание малого мяча
101 (13)	Бег на 1 км. Плавание.	Учетный	Бег 1000 м. (учет). Виды и способы плавания. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	учет	Упражнения для плавания
102 (14)	Подвижные игры и эстафеты. Итоговое тестирование	Комплексный	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Тестирование по основам знаний.	Итоговое тестирование	Составить и выполнять комплекс утренней гимнастики

### Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса.

№ Урока Дата провед.	Тема урока	Тип урока	Контрольные, практические работы	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика 13 часов</i>				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения, команды.	Вводный	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Содержание комплекса УГГ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Подвижные игры. Подтягивание (учет).	Подтягивание
2	Высокий старт. Строевые упражнения.	Комплексный	Строй. Рапорт учителю. Повороты на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Высокий старт. Подвижные игры.	Высокий старт.
3	Высокий старт. Спринтерский бег.	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м.). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Высокий старт.
4	Высокий старт. Спринтерский бег.1	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м.). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств .1	Высокий старт.
5	Бег 30, 60 метров на результат.	Учетный	Бег 30, 60 метров на результат. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	Бег 30, 60 метров

6	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег.	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Шестиминутный бег (учет).		Бег 30, 60 метров
7	Прыжки в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.		Прыжки в длину с разбега.
8	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10 м (учет).		Челночный бег 3x10 м.
9	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Учетный	Прыжки в длину с разбега (учет). Броски теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Броски в цель с расстояния 4-5 метров. ОРУ в парах с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Русская лапта.	учет	Метание мяча.
10	Метание мяча.	Комплексный	Броски теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Ловля и передача теннисного мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Русская лапта.		Метание мяча.
11	Метание мяча. 1	Учетный	Броски теннисного мяча на точность в цель (учет). Ловля и передача теннисного мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Русская лапта.	учет	Метание мяча.
12	Метание мяча. 2	Учетный	Метание мяча (учет). Ловля и передача теннисного мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Русская лапта.	учет	Метание мяча.
13	Бег 1000 м.	Учетный	Бег 1000 м. (учет). Русская лапта. Развитие скоростно-силовых качеств.	учет	Метание мяча.

***Подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов***

14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств.		Ловля и передача мяча на месте.
--------	---	---------------------------	--	--	---------------------------------



15 (2)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте.	Учетный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте (учет). Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств.	учет	Ловля и передача мяча на месте.
16 (3)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча с изменением высоты отскока.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств.		Ловля и передача мяча на месте.
17 (4)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. 1		Ведение мяча
18 (5)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. 1	Учетный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока (учет). Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств.	учет	Ведение мяча
19 (6)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. 2	Учетный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении (учет). Ведение мяча с изменением высоты отскока. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. 1	учет	Ведение мяча
20 (7)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. Развитие координационных качеств.		Ведение мяча
21 (8)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. 1	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. Развитие координационных качеств. 1		Ведение мяча
22 (9)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. 2	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. Развитие координационных качеств. 2		Ведение мяча
23 (10)	Ловля и передача мяча	Учетный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	учет	Ведение мяча

	одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. 3		(учет). Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. Развитие координационных качеств.		
24 (11)	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой. 4	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.		Ведение мяча
25 (12)	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой. 5	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. 1		Ведение мяча
26 (13)	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой. 6	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. 2		Ловля и передача
27 (14)	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой. 7	Учетный	ОРУ. Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой (учет). Эстафеты. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол .3	учет	Ловля и передача
28 (15)	Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.		Ловля и передача
29 (16)	Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. 1	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. 1		Броски мяча в кольцо
30 (17)	Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. 2	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.		Броски мяча в кольцо
31 (18)	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Учетный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (учет). Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных качеств.	учет	Броски мяча в кольцо

			Игра в мини-баскетбол.		
--	--	--	------------------------	--	--

***Гимнастика 19 часов***

32 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырки и перекаты.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Перекаты, кувырки вперед и назад. Выполнение команд «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ типа зарядки.		Кувырки и перекаты.
33 (2)	Строевые упражнения. Кувырки и перекаты, стойка на лопатках.	Комплексный	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей.		Кувырки и перекаты.
34 (3)	Строевые упражнения. Кувырки и перекаты, стойка на лопатках. Мост.	Учетный	ОРУ. Кувырки вперед и назад (учет). Перекат, стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	учет	Мост.
35 (4)	Строевые упражнения. Мост. Комбинация по акробатике.	Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		Мост.
36 (5)	Строевые упражнения. Комбинация по акробатике. Мост.	Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно (учет). Комбинация из разученных элементов.	учет	Мост.
37 (6)	Строевые упражнения. Комбинация по акробатике.	Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из разученных элементов (учет).		Мост.
38 (7)	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Перестроения из одной шеренги в три. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств.		Висы
39 (8)	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. 1	Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 3. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	учет	Висы
40 (9)	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 3. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Развитие силовых качеств.		Висы
41 (10)	На гимнастической стенке	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 3.		Висы

	вис прогнувшись, поднимание ног в вися. 1		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Развитие силовых качеств.1		
42 (11)	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. 2	Комплексный	ОРУ с мячами. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 3. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств.		Висы
4 (12)	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. 3	Учетный	ОРУ с мячами. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 3. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (учет). Развитие силовых качеств.	учет	Висы
44 (13)	Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема. Перелезание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Ходьба по бревну с выпадами, большими шагами, на носках.		Лазание по канату
45 (14)	Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии. 1	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема. Перелезание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Ходьба по бревну с выпадами, большими шагами, на носках. 1		Лазание по канату
46 (15)	Опорный прыжок. Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии.	Учетный	ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема (учет). Перелезание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Ходьба по бревну с выпадами, большими шагами, на носках. Опорный прыжок на горку матов.	учет	Лазание по канату
47 (16)	Опорный прыжок на горку матов.	Комплексный	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Лазание по канату
48 (17)	Опорный прыжок.	Комплексный	Опорный прыжок через козла в ширину. Вскок в упор на коленях, соскок прогнувшись. Игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		ОРУ
49 (18)	Опорный прыжок. 1	Комплексный	Опорный прыжок через козла в ширину. Вскок в упор на коленях, соскок прогнувшись. Игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.1		ОРУ
50 (19)	Опорный прыжок. 2	Учетный	Опорный прыжок через козла в ширину (учет). Игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	учет	ОРУ

**Лыжная подготовка 20 часов.**

51 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке ИОТ № 2. Попеременный двухшажный ход. Подбор лыжного инвентаря, построение с лыжами. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Передвижение в медленном темпе до 500 м.		Тренировка на лыжах
52 (2)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	Построение на лыжах, команды «Равнясь!», «Смирно!». Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Салки на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км.		Тренировка на лыжах
53 (3)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. 1	Изучение нового материала	Построение на лыжах, команды «Равнясь!», «Смирно!». Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Салки на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км. 1		Тренировка на лыжах
54 (4)	Попеременный двухшажный ход.	Учетный	Построение на лыжах, команды «Равнясь!», «Смирно!». Попеременный двухшажный ход (учет). Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	учет	Тренировка на лыжах
55 (5)	Одновременный двухшажный ход.	Учетный	Одновременный двухшажный ход (учет). Эстафеты на лыжах с этапом до 50 м. Прохождение дистанции 1 км. в медленном темпе с применением изученных ходов.	учет	Тренировка на лыжах
56 (6)	Спуски со склонов в средней стойке. Подъем в гору полуелочкой.	Совершенство вания	Построение на лыжах. Подъем в гору полуелочкой. Спуски со склонов в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением изученных ходов.		Спуски со склонов
57 (7)	Спуски со склонов в средней стойке. Подъем в гору полуелочкой. 1	Совершенство вания	Построение на лыжах. Подъем в гору полуелочкой. Спуски со склонов в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением изученных ходов. 1		Спуски со склонов
58 (8)	Спуски со склонов в средней стойке. Подъем в гору полуелочкой. 2	Учетный	Подъем в гору полуелочкой. Спуски со склонов в средней стойке (учет). Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением изученных ходов.	учет	Спуски со склонов
59 (9)	Преодоление ворот при спуске. Подъем в гору	Комбинированный	Подъем в гору полуелочкой. Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением		Спуски со склонов

	полуелочкой.		изученных ходов.		
60 (10)	Преодоление ворот при спуске. Подъем в гору полуелочкой. 1	Учетный	Подъем в гору полуелочкой (учет). Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением изученных ходов. 1	учет	Спуски со склонов
61 (11)	Торможение плугом.	Изучение нового материала	Подъем в гору полуелочкой. Торможение плугом. Подвижная игра «Не задень». Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением изученных ходов.		Торможение плугом
62 (12)	Торможение плугом. 1	Изучение нового материала	Подъем в гору полуелочкой. Торможение плугом. Подвижная игра «Не задень». Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением изученных ходов. 1		Торможение плугом
63 (13)	Торможение плугом. 2	Учетный	Торможение плугом (учет). Подъем в гору полуелочкой. Эстафеты на спусках и подъемах. Передвижения на лыжах до 2 километров.	учет	Торможение плугом
64 (14)	Повороты переступанием в движении.	Изучение нового материала	Повороты переступанием в движении. Эстафеты на спусках и подъемах. Подъем в гору полуелочкой. Передвижения на лыжах до 2 километров.		Торможение плугом
65 (15)	Повороты переступанием в движении. 1	Совершенство вания	Повороты переступанием в движении. Эстафеты на спусках и подъемах. Подъем в гору полуелочкой. Передвижения на лыжах до 2 километров. 1		Подъем в гору
66 (16)	Повороты переступанием в движении. 2	Совершенство вания	Повороты переступанием в движении. Эстафеты на спусках и подъемах. Подъем в гору полуелочкой. Передвижения на лыжах до 2 километров. 2		Подъем в гору
67 (17)	Передвижения на лыжах в медленном темпе. Игры и эстафеты.	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением изученных ходов. Игры и эстафеты с этапом до 500 м.		Подъем в гору
68 (18)	Передвижения на лыжах в медленном темпе. Игры и эстафеты. 1	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением изученных ходов. Игры и эстафеты с этапом до 500 м. 1		Подъем в гору
69 (19)	Передвижения на лыжах в медленном темпе. Игры и эстафеты. 2	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе с применением изученных ходов. Игры и эстафеты с этапом до 500 м. 3		Подъем в гору
70 (20)	Лыжные гонки на 1 км.	Учетный	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 500 м. с применением изученных ходов. Лыжные гонки на 1 км.	учет	Подъем в гору

**Подвижные игры с элементами футбола 9 часов.**

71 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ. Подвижные игры с элементами футбола Развитие координационных качеств.		Стойки и передвижения игрока
72 (2)	Правила соревнований по футболу, мини-футболу. Стойки и передвижения игрока.	Комплексный	ОРУ. Подвижные игры с элементами футбола Развитие координационных качеств		Стойки и передвижения игрока
73 (3)	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры.		ОРУ. Подвижная игра «Салки с футбольным мячом» Развитие координационных качеств. 1		Стойки и передвижения игрока
74 (4)	Удары по мячу ногой. Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Салки с футбольным мячом». Развитие координационных качеств.		Удары по мячу ногой.
75 (5)	Остановка мяча ногой. Эстафеты.	Комплексный	ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой. Линейные эстафеты с этапом до 30 м. Развитие координационных качеств.		Удары по мячу ногой.
76 (6)	Удары, остановки, ведение мяча.	Комплексный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой в парах, тройках, четверках. Ведение мяча правой, левой ногой. Развитие координационных качеств.		Удары по мячу ногой.
77 (7)	Удары, остановки, ведение мяча. 1	Комплексный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой в парах, тройках, четверках. Ведение мяча по прямой. Мини-футбол. Развитие координационных качеств. 1		Ведение мяча.
78 (8)	Удары, остановки, ведение мяча. 2	Учетный	ОРУ. Удары по мячу внутренней стороной стопы (учет). Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча по прямой и с обводкой предметов. Мини-футбол. Развитие координационных качеств. 2	учет	Ведение мяча.
79 (9)	Ведение мяча.	Учетный	Ведение мяча (учет). Мини-футбол. Развитие координационных качеств.	учет	Ведение мяча.

**Подвижные игры с элементами волейбола 9 часов.**

80 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижные игры. Развитие координационных качеств.		Ловля и передача мяча на месте.
--------	--	---------------------------	---	--	---------------------------------

81 (2)	Передачи мяча сверху.	Комплексный	Передача мяча сверху с последующей ловлей. Подвижные игры. Развитие координационных качеств.		Ловля и передача мяча на месте.
82 (3)	Передачи мяча сверху. 1	Комплексный	Передача мяча сверху с последующей ловлей. Подвижная игра «Мяч в центр». Развитие координационных качеств.		Передачи мяча сверху.
83 (4)	Передачи мяча сверху. Прием мяча снизу.	Совершенство вания	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу после подбрасывания партнера. Подвижная игра «Мяч в центр». Развитие координационных качеств.		Передачи мяча сверху.
84 (5)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Комбинированный	Передача мяча сверху через сетку в парах. Прием мяча снизу после подбрасывания партнера. Нижняя прямая подача с 3 метров от сетки. Пионербол. Развитие координационных качеств.		Передачи мяча сверху.
85 (6)	Передачи мяча сверху. 2	Учетный	Передачи мяча сверху (учет). Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача стоя у стены.	учет	Передачи мяча сверху.
86 (7)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Совершенство вания	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. пионербол с применением нижней прямой подачи.		Прием мяча снизу.
87 (8)	Прием мяча снизу. 1	Учетный	Прием мяча снизу (учет).		Прием мяча снизу.
88 (9)	Нижняя прямая подача.	Совершенство вания	Нижняя прямая подача. подвижная игра «Перестрелбол».		Прием мяча снизу.

### *Легкая атлетика 14 часов*

89 (1)	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения, команды.	Вводный	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики .Содержание комплекса УГГ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Подвижные игры.		Высокий старт.
90 (2)	Высокий старт. Строевые упражнения.	Комплексный	Строй. Рапорт учителю. Повороты на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Высокий старт. Подвижные игры.		Высокий старт.
91 (3)	Высокий старт. Спринтерский бег.	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м.). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств.		Беговые упражнения



92 (4)	Высокий старт. Спринтерский бег. 1	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м.). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств. 1		Беговые упражнения
93 (5)	Бег 30, 60 метров на результат.	Учетный	Бег 30, 60 метров на результат. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	учет	Беговые упражнения
94 (6)	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег.	Учетный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Шестиминутный бег (учет).	учет	Беговые упражнения
95 (7)	Прыжки в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.		Прыжки в длину с разбега.
96 (8)	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10.	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10 м (учет).	учет	Прыжки в длину с разбега.
97 (9)	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Учетный	Прыжки в длину с разбега (учет). Броски теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Броски в цель с расстояния 4-5 метров. ОРУ в парах с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Русская лапта.	учет	Челночный бег 3x10
98 (10)	Метание мяча.	Комплексный	Броски теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Ловля и передача теннисного мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Русская лапта.		Челночный бег 3x10
99 (11)	Метание мяча.	Учетный	Броски теннисного мяча на точность в цель (учет). Ловля и передача теннисного мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Русская лапта.	учет	Метание мяча.
100 (12)	Метание мяча. Плавание	Учетный	Метание мяча (учет). Выбор места для плавания, безопасность на воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	учет	Метание мяча.
101 (13)	Бег 1000 м. Плавание	Учетный	Бег 1000 м. (учет). Виды и способы плавания. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	учет	Метание мяча.
102 (14)	Подвижные игры. Итоговое тестирование.	Комплексный	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Тестирование по основам знаний.	Итоговое	Составить и выполнять

				тестирование.	комплекс утренней гимнастики
--	--	--	--	---------------	------------------------------