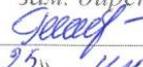


МБОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
учителей начальных классов
 /Азарова Ж. Д./
Протокол № 7
от «25» июля 2021 г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
 /Глушко С.А./
«25» июля 2021 г.

«Утверждено»
Директор школы
 /Азаров В. А./
Приказ № 107
от «27» августа 2021 г.



Рабочая программа начального общего образования по физкультуре

Составили учителя начальных классов:
Азарова Жанна Дмитриевна
Канунникова Любовь Дмитриевна
Мартынова Ольга Федоровна
Резанова Светлана Анатольевна
Лобачев Николай Сергеевич

2021 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для обучения в 1-4 классах «МБОУ Песчанская СОШ» на основе примерной программы и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. - М.: Просвещение, 2011г. в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Данная программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:
Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы. – М.: «Просвещение». 2012 г..

Сроки реализации программы – 4 года.

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям федерального компонента Государственного стандарта начального образования.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный образовательный план школы предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования в объеме **270 часов**. (2 часа в неделю), в том числе: в 1 классе — 64 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе — 68 ч,

в 4 классе — 68 ч. А согласно программы по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательной школы /В. И. Ляха, А. А. Зданевича. /- М.: Просвещение, 2011г. на изучение физкультуры в 1 классе отводится 66 часов, во 2 классе- 68 часа, в 3 классе – 68 часов, в 4 классе- 68 часов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	66	68	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	20	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	18	18	18	18
1.5	Лыжная подготовка	12	14	14	14
	итого	66	68	68	68

Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Средства контроля

Уровень физической подготовленности

1 класс

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

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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

4 класс

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

Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основных видов деятельности
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1			Знать правила Т.Б. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)
2	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1			Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)
3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1			Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.)
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1			Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги
7	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.

9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
10	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			Знать: ТБ на подвижных играх. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
11	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
12	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
13	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
14	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
15	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
16	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
17	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
18	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
19	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
20	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			Знать: Т.Б. на гимнастике. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.

21	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
22	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
23	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
24	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
25	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
26	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. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
27	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. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
28	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. 3 четверть	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
29	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии

30	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
31					
32	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
33	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
34	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
35	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
36	Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технике ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
37	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
38	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
39	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;

40	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
41	Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
42	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
43	Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
44	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полка (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
45	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	<i>I 4</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
46	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
47	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
48	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Знать: ТБ на баскетболе. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>
49	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>
50	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>
51	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>

52	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
53	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
54	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей				<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
55	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Введение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей				<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
56	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Введение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей				<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
57	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Введение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей				<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
58	ТБ на л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.				<i>Знать:</i> правила ТБ <i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
59	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.				<i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
60	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.				<i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
61	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.
62	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
63	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.

64	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность.
65	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на
66	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Метание набивного мяча из различных положений

Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основных видов деятельности
	Лёгкая атлетика 9 часов				
1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.	1			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м).игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м).игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)

5	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
6	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
7	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
8	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
Подвижные игры 10 часов					
10	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Знать:</i> Т.Б. на подвижных играх. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
11	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
12	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
13	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
14	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
15	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
16	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
17	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
18	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

19	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Гимнастика 16 часов				
20	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Знать:</i> Т.Б. на гимнастике. <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
21	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
22	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
26	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе
27	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе

28	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в вися
29	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в вися
30	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
31	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
32	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
33	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. 3 четверть	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
34	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
35	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Лыжи 14 часов					

36	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно).	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
37	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
38	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
39	На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	1			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
40	Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
41	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
42	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;

43	Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
44	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
45	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
46	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
47	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
48	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
49	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
Подвижные игры 10 часов					
50	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
51	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
52	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
53	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
54	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
55	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр

56	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
57	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
58	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
59	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
Лёгкая атлетика 9 часов					
60	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м).игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)
61	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м).игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)
62	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м).игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)
63	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги
64	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги
65	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги
66	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.

67	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.
68	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.

Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основных видов деятельности
	Лёгкая атлетика 9 часов				
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
4	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
5	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.
6	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.
7	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.	I			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.

8	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.
9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.
Подвижные игры 10 часов					
10	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
11	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
12	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
13	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
14	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
15	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
16	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
17	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
18	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
19	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
Гимнастика 16 часов					
20	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
21	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.

22	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
23	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<i>I</i>			Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
25	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<i>I</i>			Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
26	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».	<i>I</i>			Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
27	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».	<i>I</i>			Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
28	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	<i>I</i>			Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
29	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	<i>I</i>			Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
30	Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля».	<i>I</i>			Уметь: лазать по гимнастической стенке.
31	Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!».	<i>I</i>			Уметь: лазать по гимнастической стенке.

32	Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			Уметь: лазать по гимнастической стенке.
33	Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			Уметь: лазать по гимнастической стенке.
34	Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.
35	Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
Лыжи 14 часов					
36	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.
37	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.
38	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с отдельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.
39	На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.
40	Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъём «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.
41	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.

42	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.
43	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.
44	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъём «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.
45	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъём «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.
46	На учебном круге повторение попеременно двухшажныйход.Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.
47	Провести круговую эстафету с этапом не менее100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.
48	Провести круговую эстафету с этапом не менее100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км.
49	Провести разминку на учебном круге с палками. Провести контрольный забег на дистанцию 1000м . Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой».
Подвижные игры на основе баскетбола 10 часа					
50	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетб
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскет
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскет

53	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>1 4 четв</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскет
54	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскет
55	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскет
56	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскет
57	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскет
58	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскет
59	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.				<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) .
	Лёгкая атлетика 9 часов				
60	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).
61	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).
62	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).
63	Бег на результат (30,60м).развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе беге.
64	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	<i>1</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.

65	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.
66	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.
67	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность.
68	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние

Тематическое планирование в 4 классе.

№	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основных видов деятельности
	Лёгкая атлетика 9 часов				
1	Вводный Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
2	Т.Б на уроках по легкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
3	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<i>I</i>			Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
4	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
5	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
7	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель
8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель
Подвижные игры 10 часов					
10	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
11	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
12	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
13	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
15	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
16	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
17	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
18	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

19	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Параютютисты». Развитие скоростных качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
	Гимнастика 16 часов				
20	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
21	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
22	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
23	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
24	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
25	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры.
26	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры.
27	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры.

28	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры.
29	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
30	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
31	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
32	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
33	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
34	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>I</i>			Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
Лыжи 14 часов					
35	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м).	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
36	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
37	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Не задень».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..

38	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
39	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
40	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъёму на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
41	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
42	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
43	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
44	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
45	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъёмы (выборочно оценить).	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
46	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъёмы.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
47	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить). Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..

48	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..
Подвижные игры на основе баскетбола 10 часов					
49	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
50	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
51	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
52	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
53	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
54	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
55	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. 4чет	<i>I</i>			Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
56	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. 4чет	<i>I</i>			Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
57	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

58	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
59	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
	Лёгкая атлетика 10 часов				
60	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
61	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
62	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>I</i>			Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
63	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	<i>I</i>			Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.
66	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель.
67	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель.
68	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>I</i>			<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель.