

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №4 имени братьев Каменских» г.Перми

ПРИНЯТО

На заседании
Методического Совета
МАОУ «Гимназия №4 имени
братьев Каменских» г.Перми
Протокол №1
«30» августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

 Миронова О.Е.

«1» сентября 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Гимназия
№4 имени братьев
Каменских» г.Перми


Дьякова Т.М.



«1» сентября 2022 года

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
2 – 4 классы
2022 – 2023 учебный год**

Количество часов:
66/68 часов, 2 часа в неделю
Уровень программы: базовый
Составитель: **Титов Я.В.**

Программа разработана на основе авторской программы С.В. Иванов и А.О. Евдокимова (Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века». – 3-е изд., дораб. И доп. –М.: Вентана-Граф, 2013) и авторской Программы В. И. Лях «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва 2012 г. .

Пермь, 2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю: в 1 классе – 66 ч, во 2-4 – по 68 часа.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ
В.И. Лях Канакина Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. Учебник. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ

<p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.</p>
<p>КОМПЬЮТЕРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА</p>
<p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) Аудиозаписи.</p>
<p>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА</p>
<p>Телевизор с универсальной приставкой. DVD-плеер с набором дисков. Радиомикрофон. Мультимедийный компьютер, проектор, экран Принтер, сканер, копировальный аппарат</p>
<p>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</p>
<p>Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое Козел гимнастический Перекладина гимнастическая Канат для лазания Мост гимнастический Скамейка гимнастическая Гантели Коврик гимнастический Маты гимнастические Мячи набивные Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Планка для прыжков в высоту Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Аптечка медицинская</p>

Учебно – тематический план.

1 класс. Учитель Титов Я.В.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		1
1.	Базовая часть	66
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Лёгкая атлетика	14
1.3.	Подвижные спортивные игры	17
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Льжная подготовка	12
2.	Вариативная часть	9
2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим состоянием	4
	Самостоятельные игры	5
	Итого часов в год:	66

2 класс. Учитель Титов Я.В.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	12

2	легкая атлетика	14
3	Лыжная подготовка	14
4	гимнастика с основами акробатики	13
5	подвижные игры, элементы спортивных игр	15
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

3 класс. Учитель Титов Я.В.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводный.	1
2	Лёгкая атлетика.	13
3	Лыжная подготовка	14
4	Кроссовая подготовка.	14
4	Гимнастика.	12
6	Подвижные игры на основе баскетбола.	14
7	Итого	68

4 класс. Учитель Титов Я.В.

№	Раздел, тема	Кол-во	В том числе
----------	---------------------	---------------	--------------------

п/п		часов	Практические (лабораторные, проверочные) работы	Уроки контроля (обобщающие уроки)
1	Лёгкая атлетика	10		4
2	Кроссовая подготовка	12		2
3	Гимнастика	12		3
4	Лыжная подготовка	14		2
5	Подвижные игры на основе баскетбола	10		
6	Подвижные игры	10		
	Итого	68		

**Календарно - тематическое планирование для 1 класса
(66 час. 2 раза в неделю)**

№ ур ок а	Раздел программы	Тема урока	Ко л- во ча со в	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
								План	Факт
1.	1. Знания о Физической	Ф.К. как система разнообразных форм занятий по укреплению	1	Изучение нового материала	Просмотр слайдов о понятии «физическая культура». Как возникли физические упражнения?	текущий	Знать: Что такое Ф.К.? Требования по технике безопасности на уроках Ф.К.		

	культуре	здоровья человека . Правила предупреждения травматизма		ла.	Чему обучают на уроках физкультуры? Правила безопасности на уроках физической культуры.		Раскрывать значение занятий физической культурой на укрепление физической подготовленности			
2	3.2.2 Легкая атлетика	Основные формы передвижений – ходьба, бег	1	Изучение нового материала.	Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Бег в чередовании с ходьбой. Подв. игра «Совушка», «Салки».	текущий	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бег в равномерном темпе			
3.	3.2.2 Легкая атлетика	Беговые упражнения ходьба и бег с высоким подниманием бедра; с изменением направления	1	Изучение нового материала.	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с ускорениями; с изменением направления движения. Подв. игра «К своим флажкам».	Тест – бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i> , бег на скорость.			
4.	3.2.2 Легкая атлетика	Основные формы передвижений – ходьба, бег	1	закрепление	Комплекс ОРУ Бег из разных исходных положений; Челночный бег 4х9м. Эстафеты.	текущий	Уметь выполнять бег с изменением направления			
5.	3.2.2 Легкая атлетика	Основные формы передвижений прыжки	1	Изучение нового материала.	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. Игра «Волк во рву»	текущий	Правильно выполнять основные движения в прыжках.			
6.	3.2.2	Основные		закрепление	Комплекс ОРУ;	текущий	Правильно выполнять			

	Легкая атлетика	формы передвижений Прыжковые упражнения	1	ние	Прыжки в длину с места; Спрыгивание и запрыгивание; Игра «Через кочки и пенечки»		основные движения в прыжках.			
7.	3.2.2 Легкая атлетика	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед	1	Совершенство-вание.	Прыжки на одной ноге и на двух на месте. Прыжки в длину с места; многоскоки (прыжки с ноги на ногу) Прыжки через препятствия	Тест – прыжок в длину с места	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.			
8	3.2.2 Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность	1	Изучение нового материала	Ору с малым мячом. Метание в стену. Метание в парах. Игра «Кто дальше»	текущий.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений			
9	3.2.2 Легкая атлетика	Метание мяча в вертикальную цель. Кросс.	1	развивающий	Равномерный 6 минутный бег; Метание мяча. Игра «Самый меткий»	Тест 6 мин. бег	Уметь : пробежать дистанцию без остановок; Метать мяч в цель			
10.	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;	1	Изучение нового материала.	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов. Подв. игры «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде».	текущий	Уметь играть. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)			
11.	3.2.4 Подвижные и спортивные	Подвижные игры на материале легкой	1	развивающий	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов.	текущий	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и			

	игры	атлетики			Игры «Салки на болоте» «Волк во рву», «Пингвины с мячом». «Точно в мишень»		игрокам своей команды в процессе игровой деятельности			
12.	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	.Подвижные игры с элементами футбола	1	обучаю щий.	ОРУ с мячом; Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах. Игра в футбол.	текущий	Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.			
13.	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	.Подвижные игры с элементами футбола	1	развива ющий	Подвижные игры: «Перехват», «Точно в ворота», Игра в футбол.	текущий	Уметь играть и знать правила футбола			
14.	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	развива ющий	ОРУ с мячом Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Игры «Мяч соседу», «Перестрелка».	текущий	Уметь играть в подвижные игры с мячом. Знать правила изученных игр. Выполнять разученные технические приемы игры в			
15.	3.2.4 Подвижные	Подвижные игры с	1	развива ющий	ОРУ с мячом; Игры: «Гонка мячей в		Уметь играть и знать правила игр			

	и спортивные игры	элементами баскетбола			колоннах», «Передал - садись», «Попади в цель»	текущий				
16.	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры с прыжками	1	обучающий	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ со скакалкой; Прыжки через скакалку на двух ногах -обучение игры «Салки с мячом», «Волк во рву».	Текущий	Уметь выполнять прыжки на двух через скакалку в медленном темпе			
17.	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на дыхание	1	Изучение нового материала.	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры: «Шарик», «Поезд», «Пузырь»	текущий	. Уметь: сочетать текст игр с дыханием и движениями			
18.	2.3 Самостоятельные игры, развлечения	Организация и проведения подвижных игр.	1	Изучение нового материала	Организация подвижных игр: название, цель, участники, определение победителя, выбор ведущего, считалки. Игры по выбору детей. Значение игр на воздухе	текущий	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать водящего и капитана			
19	1. Знания о физической культуре	История развития Ф.К. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств	1	Изучение нового материала	Возникновение Ф.К. Развитие Олимпийских игр. Характеристика физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	текущий	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности;; дать характеристику основных физических качеств.			

20	3.2.1 Гимнастика с основами акробатик	Значение занятий гимнастикой	1		Влияние занятий гимнастикой на организм. Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики	текущий	Знать и объяснять значение занятий гимнастикой			
21.	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне;	1	. Изучени е нового материала.	Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам Игра «По местам»	текущий	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений			
22	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1	Изучени е нового материала.	Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»ОРУ с предметами.. Игра «Прыгающие воробушки».	текущий	Уметь выполнять строевые команды			
23	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения, акробатические элементы	1	комплек сный	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке,	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы			

					лѐжа на животе и из упора стоя на коленях. Наклоны вперед к ногам из положения сидя. Игра «Море волнуется» (вид спорта)					
24.	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения. Акробатические элементы	1	совершенство	Повороты, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ. Перекаты в группировке назад, боком. Строевые упражнения, стойка на лопатках Упр. на развитие гибкости. Игра «Космонавты»	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы			
25	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Акробатические элементы, стойки и упоры.	1	Изучение нового материала.	Построение, перестроение, ходьба с хлопками, Комбинация из элементов акробатики («Ласточка», перекидывание назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, переворот в положение лежа на животе, прыжком упор присев, кувырок вперед, назад) Виды стоек и упоров. Игра «Не ошибись»	текущий	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекидываний на спине, группировок из положения лежа на спине			
26.	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Акробатические элементы, упоры.	1	контрольный	Комбинация по акробатике Упр. в упорах лежа, стоя на коленях, лежа на животе Игра «Тоннель»	зачет	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений			

27.	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Опорный прыжок, лазание.	1	Изучение нового материала	ОРУ с палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	текущий	Уметь лазать по наклонной скамейке, перелезть через коня.			
28.	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Танцевальные упражнения.	1	обучающий	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой), комплекс ритмических упражнений. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. игра «Удочка», «Зайцы в огороде».	текущий	Уметь выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх.			
29.	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Опорный прыжок, лазание	1	обучающий	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, опорный прыжок на «козла» на колени. Игра «Фигуры»	текущий	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок			
30.	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Висы, лазание	1	совершенствование	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	текущий	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.			

31.	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Развитие силовых и координационных качеств	1	контрольный	Ритмические упражнения. Упражнение на пресс. Подтягивание из виса. Игра «Перетягивание в шеренгах»	тест	Уметь выполнять упражнение на пресс и подтягивание			
32	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплекс упражнений утренней зарядки; физкульт минуток; на коррекцию осанки	1	Изучение нового материала	Разучить комплекс УГГ; Упражнения на формирование правильной осанки: при ходьбе, у гимнастической стенки, с гимнастической палкой. Упражнения физкульт минуток.	текущий	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки и физкульт пауз, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку			
33	3.2.3 Лыжная подготовка	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	1	обучающий	Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Форма одежды лыжника. Передвижение ступающим шагом Игра «Снежки».	текущий	Уметь подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Уметь подгонять крепления.			
34.	3.2.3 Лыжная подготовка	Ступающий шаг без палок и с палками.	1	Совершенствование	Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу.	текущий	Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом.			

					Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками.					
35	3.2.3 Лыжная подготовка	Скользкий шаг без палок	1	обучающий	Ступающий шаг. Скользкий шаг без палок Игра «Кто дальше?» Дистанция 500м.	текущий	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения ступающего и скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции			
36	3.2.3 Лыжная подготовка	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	обучающий	Построение. ОРУ. Скользкий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?»	текущий	Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками. <i>Иметь понятие об обморожении.</i>			
37	3.2.3 Лыжная подготовка	Скользкий шаг без палок и с палками	1	совершенствование	Построение. ОРУ. Скользкий шаг без палок и с палками. Эстафеты на лыжах.	текущий	Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками.			
38.	3.2.3 Лыжная подготовка	Повороты переступанием. Подъем полуелочкой Спуск в основной стойке	1	обучающий	Построение. ОРУ. Повороты переступанием вокруг пяток. Основная стойка при спусках с пологих склонов, подъем полуелочкой. Игра «На буксире»	текущий	Уметь выполнять повороты переступанием. Подъемы и спуски			

39	3.2.3 Лыжная подготовка	Повороты переступанием. Подъем полуелочкой. Спуск в основной стойке	1	закрепляющий.	Построение. ОРУ. Повороты переступанием вокруг пяток. Основная стойка при спусках с пологих склонов, подъем «полуелочкой», игра «Ворота»	текущий	Уметь выполнять повороты переступанием. Подъемы и спуски			
40	3.2.3 Лыжная подготовка	Подъемы и спуски под уклон.	1	совершенствование	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Игра «Кто дальше прокатится?»	текущий	Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъемы ступающим шагом. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.			
41 - 42	3.2.3 Лыжная подготовка	Развитие выносливости	2	развивающий	Передвижение скользящим шагом с палками на дист. 500м. Игра на склоне «Подними предмет», «Ворота»	текущий	Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъемы ступающим шагом. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.			
43 - 44.	3.2.3 Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах.	2	контрольный	Построение. ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом 500м. Игра «Метко в цель»	зачет	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.			

45	3.2.3 Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах	1	развивающий	Построение. ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом 500м. Игра «Метко в цель»	текущий	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий			
46	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Игры на основе баскетбола	1	развивающий	Игры: «Играй, играй, но мяч не теряй», «Мяч капитану», «Передал - садись», «Мяч соседу»	текущий	Уметь : ловить и передавать мяч			
47	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Игры на основе баскетбола	1	развивающий	Игры: «Салки с ведением», «Змейка», «Мотоциклисты»	текущий	Уметь : выполнять ведение мяча			
48	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Игры на основе баскетбола	1	развивающий	Игры: «Снайпер», «Метко в цель», «Перестрелка»	текущий	Уметь : выполнять бросок по кольцу			
49	2.1 Самостоятельные занятия	Занятия по оздоровлению в течение дня	1	Изучение нового материала	Составление режима дня. Закаливающие процедуры. Утренняя зарядка.	текущий	Уметь и выполнять режим дня, закаливающие процедуры, УГГ.			
50	2.1 Самостоятельные занятия	Развитие основных физических качеств	1	развивающий	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	текущий	Знать и выполнять упражнения для развития физических качеств.			
51	2.2	Измерение	1	обучающий	Основные части тела	текущий	Знать : Основные части			

	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием	антропометрических показателей			человека. Скелет. Мышцы. Измерение длины и массы тела. Подвижные игры		тела человека. Скелет. Мышцы. Уметь: измерять длину и массу тела.			
52	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Развитие силы и гибкости	1	развивающий	Элементы акробатики. Упр. на пресс. Подтягивание.	контрольный	Выполнять нормативы в подтягивании и на пресс			
53	3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	Развитие силовых и координационных качеств	1	развивающий	Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания и опорных прыжков в игровых и соревновательных	текущий	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий			
54	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Игры на материале гимнастики	1	развивающий	Игры: «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке».	текущий	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.			
55	3.2.4 Подвижные игры	Игры на материале национальных русских игр	1	развивающий	Игры: «Салки», «Прятки», «Городки», Жмурки, «Перетягивание каната»	текущий	Принимать участие в национальных играх,			
56 - 57	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Игры на материале легкой атлетики	2	совершенствование.	Игры: «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «Точно» в мишень»	Текущий	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность,			

							активность			
58 - 59	3.2.4 Подвижные и спортивные игры	Игры на материале легкой атлетики	2	развивающи й	Игры: «Пятнашки», «Невод», «Болото», «Снайпер»	текущий	Проявлять личные качества			
60	3.2.2 Легкая атлетика	Ходьба и бег	1	повторение	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30 м. Подв игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	текущий	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м.			
61.	3.2.2 Легкая атлетика	Ходьба и бег	1	совершенст вование.	. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30м. Игры «День и ночь», «Пятнашки»	Тест – 30м	Выполнять норматив в беге на 30м			
62	3.2.2 Легкая атлетика	Прыжки в высоту.	1	обучение	ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в высоту через планку с прямого разбега; Игра «Прыжок за прыжком»	текущий	Уметь выполнять прыжок в высоту			
63	3.2.2	Прыжки		совершенст	Прыжковые упр.;	Тест –	Показать учебный			

	Легкая атлетика		1	повование	прыжок в длину с места на результат; прыжок в высоту с прямого разбега; игра «Парашютисты»	прыжок в длину с места толчком двух ног	норматив в прыжках в длину с места			
64	3.2.2 Легкая атлетика	Метание	1	Повторение	Бег в равномерном темпе 1 км.; метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель; Игра «Самый меткий»	текущий	Уметь метать мяч в цель			
65	3.2.2 Легкая атлетика	Метание. Развитие скоростных качеств	1	Обобщение знаний.	ОРУ с набивными мячами; метание малого мяча на дальность; Игра «Кто дальше»; Круговые эстафеты.	текущий	Уметь метать мяч на дальность			
66	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения.	1	обучающий	Упражнения: смешанные упоры; передвижения боком в упоре лежа.; ногами вперед в упоре сзади, в упоре сзади спиной вперед. Упражнения для глаз. Звуковая дыхательная гимнастика.	текущий	Знать и выполнять упражнения для коррекции зрения, укрепления органов дыхания. Развивать скоростно – силовые качества.			

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые Результаты	Дата проведения		Примечание
					По плану	По факту	
<i>Легкая атлетика – 12 ч.</i>							
1	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.			
2	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
3	Развитие координационных способностей Эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
4	Развитие скоростных способностей.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			

			с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».				
5	Развитие скоростной выносливости.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м. П/игра «День и ночь».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
6	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м П/и «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.			
7	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			
8	Развитие силовой выносливости.	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега,	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.			

			ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.				
9	Развитие координационных способностей.	комплексный	Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседалки».	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.			
10	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
11	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
12	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.			

			метров без учета времени.				
Основы знаний- 2 ч. (9 часов)							
13-14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	вводный	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	Знать требования инструкций по технике безопасности .			
Подвижные игры 15 часов							
15	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча спос обом из-за головы. П/игра « Передай мяч».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.			
16	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	совершенствование	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания.			
17	Развитие ориентирования в пространстве.	обучение	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».	Уметь ориентироваться в пространстве без зрительного контроля.			
18	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	совершенствование	ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в	Уметь найти свое место в колонне.			

			парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».				
19	Развитие скоростно – силовых способностей.	комплексный	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка».	Уметь работать с гимнастической стенкой.			
20	Комплексное развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.	Уметь работать с гимнастической скамьей.			
21-22	Закрепление и совершенствование	совершенствование	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.			
23-24	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	обучение	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».	Уметь ориентироваться в пространстве.			
25-26	Комплексное развитие координационных способностей.	совершенствование	Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.			
27-	Ведение мяча. Ловля	обучение	Ловля и передача мяча в	Уметь выполнять			

28	и передача мяча.		парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».	различные варианты ловли мяча.			
29-30	реакция на летящий мяч.	комплексный	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	Уметь Корректировать движение при ловле и передаче мяча.			
Основы знаний (9 часов)							
31-32	Пища и питательные вещества	Знакомство с новым материалом	Узнавание, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.	Давать ответы на вопросы к рисункам			
33	Знания о физической культуре.	Знакомство с новым материалом	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Знать требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.			
Лыжная подготовка (14 часов)							
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	вводный	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».	Уметь выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».			
35-36	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	обучение	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	Уметь передвигаться ступающим шагом.			
37-38	Развитие	обучение	Продвижение скользящим	Уметь продвигаться по			

	координационных способностей при ходьбе на лыжах.		шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	дистанции.			
39-40	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	совершенствование	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	Уметь передвигаться свободным скользящим шагом.			
41-42	Развитие координационных способностей при спуске.	комплексный	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом .	Уметь выполнять подъем изученными способами.			
43-44	Развитие скоростно – силовых способностей.	совершенствование	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».	Корректировка техники продвижения на лыжах.			
45-46	Развитие ловкости.	совершенствование	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на			

				лыжах			
47	Развитие координационных способностей при спуске.	совершенствование	Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров	Уметь выполнять повороты изученными способами.			
Основы знаний (9 часов)							
48-49	Вода и питьевой режим	Знакомство с новым материалом	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников.			
50	Режим дня и личная гигиена.	Изучение нового материала	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.	Знать основные положения режима дня школьника.			
Гимнастика с элементами акробатики 13 часов							
51-52	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	вводный	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.			
53-54	Освоение навыков акробатических упражнений.	обучение	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.			
55	Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические	Уметь подлезать под гимнастическую скамейку.			

	при лазании, перелезании и переползании.		приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».				
56-57	Освоение висов и упоров.	обучение	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в вися стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	Уметь демонстрировать перекаты.			
58	Освоение строевых упражнений.	комплексный	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег; 4x9 . П/игра «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений.			
59-60	Освоение навыков равновесия.	обучение	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка».	Уметь держать равновесие.			
61	Освоение танцевальных элементов.	совершенствование	ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый	Корректировка техники выполнения упражнений.			

			ловкий».				
62	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .	комплексный	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4х9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»	Корректировка техники выполнения упражнений.			
63	Развитие силы и гибкости.	совершенство	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».	Уметь демонстрировать физические кондиции.			
Основы знаний - (9 часов)							
64-67	«История спортивных игр».	Изучение нового материала	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми-волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.			
68	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	Изучение нового материала	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры.			
ИТОГО: 68 часов							

3 класс.

№ урок а	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					По плану	По факту	
1	ТБ на уроках физкультуры.	Вводный урок.	Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	Уметь соблюдать технику безопасности на уроках.			
Легкая атлетика (13 часов)							
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Комплексный урок.	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.			
3	Ходьба через несколько препятствий.	Комплексный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.			
4	Бег с максимальной	Комплексный урок.	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. ОРУ. Игра «Белые медведи».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной			

	скоростью.		Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	скоростью 60 м			
5	Бег на результат, 30 м.	Учётный.	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м			
6	Бег на результат, 60 м.	Учётный.	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60 м. Эстафета «Посадка картошки».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м			
7	Развитие скоростных способностей.	Комплексный урок.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			

8	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.				
9	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.				
10	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.				
11	Преодоление препятствий,	Комплексный урок. Учётный.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо	Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин.				

			сти. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.				
12-13	Кросс 1 км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние в 1 км.			
Гимнастика (12 часов)							
13	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй расчитайсь!»).	Урок обобщения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй расчитайсь! Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			

14	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок изучения нового материала.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
15	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок закрепления умений и навыков.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
16	Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			
17	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			

			Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.				
18	Стойка на лопатках.	Урок изучения нового материала.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			
19-20	Кувырки.	Урок изучения нового материала.	ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.			

21	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
22	Развитие координационных способностей.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			
23	Построение в две шеренги.	Урок развития умений и навыков.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			

24	Построение в три шеренги.	Урок изучения нового материала.	Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			
Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)							
25-28	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

29-30	Передвижение по диагонали.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстоянии, броски в процессе подвижных игр.			
31	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбинированный урок.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.			
32	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			

			Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.				
33	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбинированный урок.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.			
34-36	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

37-38	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Урок изучения нового материала.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
Лыжная подготовка (14 часов)							
39	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят».	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, привила температурного режима.			
40	Лыжный инвентарь.	Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту.	Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, Правила подбора лыж и палок.			
41	Посадка лыжника.	Урок изучения нового материала.	Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадки лыжника.	Уметь правильно выполнять посадку лыжника.			

42-43	Спуск в основной стойке.	Комбинированный урок.	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.			
44	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			
45-46	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники отталкивания ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита крепости».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			

47-48	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенство ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			
49-50	Подъём «лесенкой» прямо.	Совершенство ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры «Попади в цель», «Замороженные».	Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.			
51	Дистанция 1 км.	Контрольный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			

Кроссовая подготовка (14 часов)

Кроссовая подготовка (14 часов)							
52-53	Бег с высоким подниманием бедра.	Комбинированный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра.			
54-55	Бег с максимальной скоростью.	Комплексный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			
56-57	Развитие скоростных способностей.	Комплексный урок.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			
58-59	Метание набивного мяча.	Изучение нового материала.	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	Изучить технику метания, Уметь метать набивной мяч.			

60-61	Метание в цель с 4-5м.	Изучение нового материала.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.			
-------	------------------------	----------------------------	--	--	--	--	--

62-63	Метание малого мяча на дальность.	Совершенствование ЗУН.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.			
64-65	Чередование бега и ходьбы.	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			
66-68	Развитие выносливости. ТБ при беге.	Комплексный.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			

Итого: 68 часов.

4 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения	
					По плану	По факту
1	Техника безопасности	Урок изучения нового знания	Беседа о правилах безопасности на уроках физической культуры. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Уметь соблюдать ТБ на уроках		
Легкая атлетика (10 часов)						
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага	Комбинированный урок	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе		
3	Ходьба с изменением длины и частоты шага	Комбинированный урок	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе		
4	Ходьба через несколько препятствий	Комбинированный урок	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью		
5	Ходьба через несколько препятствий	Комбинированный урок	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью		
6	Бег с максимальной скоростью	Комбинированный урок	Бег на результат. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью		

7	Бег на результат 30 м.	Урок обобщения и повторения	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью		
8	Бег на результат 60 м.	Урок обобщения и повторения	Бег на результат 60. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Влияние бега на здоровье	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью		
9	Развитие скоростных способностей	Урок контроля	Развитие скоростных способностей. ОРУ. Влияние бега на здоровье	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью		
10	Развитие скоростных способностей	Урок контроля	Развитие скоростных способностей. ОРУ. Влияние бега на здоровье	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью		
Кроссовая подготовка (12 часов)						
11	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комбинированный урок	ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
12	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комбинированный урок	ОЗУ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		

13	Преодоление препятствий	Комбинированный урок	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
14	Преодоление препятствий	Комбинированный урок	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо			
15	Преодоление препятствий	Комбинированный урок	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
16	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комбинированный урок	ОЗУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
17	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комбинированный урок	ОЗУ. Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
18	Преодоление препятствий	Комбинированный урок	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
19	Преодоление препятствий	Комбинированный урок	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
20	Преодоление препятствий	Комбинированный урок	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
21	Кросс 1 км.	Урок контроля	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди»,	Уметь пробегать в		

			развитие выносливости, выявление работающих групп мышц.	равномерном темпе расстояние		
22	Кросс 2 км.	Урок контроля	Кросс 2 км. Игра «Гуси-лебеди», развитие выносливости, выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние		
Гимнастика (12 часов)						
23	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»).	Комбинированный урок	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой- второй рассчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
24	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Комбинированный урок	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
25	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	Комбинированный урок	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		
26	Развитие координационных способностей.	Комбинированный урок	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ		
27	Развитие координационных способностей.	Комбинированный урок	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ		

28	Развитие координационных способностей.	Комбинированный урок	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ		
29	Кувырки.	Комбинированный урок	ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.		
30	Кувырки.	Комбинированный урок	ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.		
31	Кувырки.	Комбинированный урок	ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.		
32	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	Урок контроля	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
33	Развитие координационных способностей.	Урок контроля	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
34	Построение в две шеренги	Урок контроля	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		

Лыжная подготовка (14 часов)

35	ТБ на уроках лыжной подготовки	Комбинированный урок	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима.		
36	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок	Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту	Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, Правила подбора лыж и палок.		
37	Посадка лыжника.	Комбинированный урок	Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадки лыжника.	Уметь правильно выполнять посадку лыжника.		
38	Спуск в основной стойке.	Комбинированный урок	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.		
39	Спуск в основной стойке.	Комбинированный урок	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.		
40	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	Комбинированный урок	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		
41	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	Комбинированный урок	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники отталкивания ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.		

			крепости».			
42	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Комбинированный урок	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.		
43	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Комбинированный урок	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.		
44	Подъём «лесенкой» прямо.	Комбинированный урок	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры «Попади в цель», «Замороженные».	Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.		
45	Спуск в основной стойке.	Комбинированный урок	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз».	Уметь выполнять спуск в основной стойке.		
46	Спуск в основной стойке.	Комбинированный урок	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз».	Уметь выполнять спуск в основной стойке.		
47	Дистанция 1 км.	Урок контроля	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		

			двухшажном ходе.			
48	Дистанция 1км.	Урок контроля	Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		
Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)						
49	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
50	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
51	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
52	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-		

			способностей.	баскетбол.		
53	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
54	Бросок двумя руками от груди	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
55	Бросок двумя руками от груди	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
56	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
57	Игра	Урок контроля	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		

58	Игра	Урок контроля	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
Подвижные игры (10 часов)						
59	Эстафеты	Комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге		
60	Эстафеты	Комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге		
61	Подвижные игры с элементами футбола	Комбинированный урок	ОРУ с мячом; Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах. Игра в футбол.	Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.		
62	Подвижные игры с элементами футбола	Комбинированный урок	ОРУ с мячом; Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах. Игра в футбол.	Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и		

				вариативных (игровых) условиях.		
63	Подвижные игры с прыжками	Комбинированный урок	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ со скакалкой; Прыжки через скакалку на двух ногах - обучение игры «Салки с мячом», «Волк во рву».	Уметь выполнять прыжки на двух через скакалку в медленном темпе		
64	Подвижные игры на дыхание	Комбинированный урок	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры: «Шарик», «Поезд», «Пузырь»	Уметь: сочетать текст игр с дыханием и движениями		
65	Подвижные игры с прыжками	Комбинированный урок	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ со скакалкой; Прыжки через скакалку на двух ногах - обучение игры «Салки с мячом», «Волк во рву».	Уметь выполнять прыжки на двух через скакалку в медленном темпе		
66	Подвижные игры на дыхание	Комбинированный урок	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры: «Шарик», «Поезд», «Пузырь»	Уметь: сочетать текст игр с дыханием и движениями		
67	Организация и проведения подвижных игр.	Урок контроля	Организация подвижных игр: название, цель, участники, определение победителя, выбор ведущего, считалки. Игры по выбору детей. Значение игр на воздухе	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать водящего и капитана		
68	Организация и проведения подвижных игр.	Урок контроля	Организация подвижных игр: название, цель, участники, определение победителя, выбор ведущего, считалки. Игры по выбору детей. Значение игр на воздухе	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать водящего и капитана		
Итого: 68 часов						

