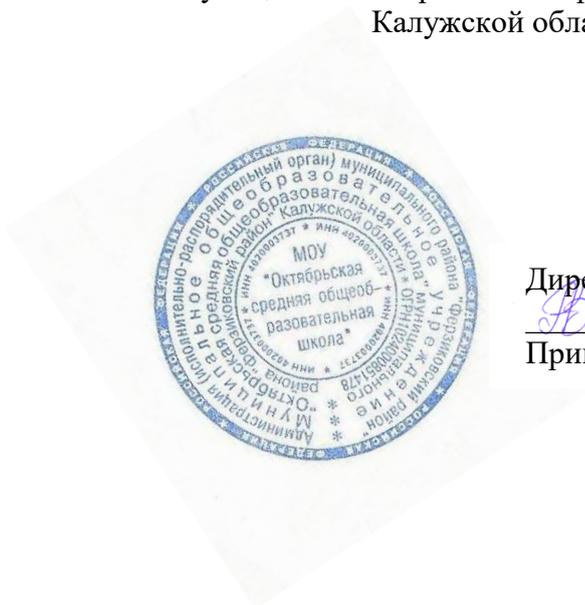


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального района «Ферзиковский район»
Калужской области



«Утверждаю»
Директор МОУ «Октябрьская СОШ»
Л.А. Воробьева Воробьева Л.А.
Приказ № 26/40-ОД от 02.09.2019г.

Программа
по физической культуре
1-4 классы

2019 год

Программа по физической культуре 1-4 классы 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах) и второй половины дня (физические упражнения и игры в группах продлённого 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, походы и т.д.) — достигается формирование физической культуры личности, которая включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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, развитие 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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании в РФ»;
- 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.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Таблица распределения количества учебных часов

| | Класс | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|----|----|----|
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| 1 | Базовая часть | 80 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | <i>В процессе урока</i> | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 19 | 24 | 24 | 24 |

| | | | | | |
|-----|--|----|-----|-----|-----|
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 19 | 24 | 24 | 24 |
| | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

3. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Образовательная программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах и свободе;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения 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, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- овладение навыками осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме;
 - 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.

Предметные результаты

* 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).

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 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; перекувырки; 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 вперёд.

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 вперёд 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы

3 ч в неделю, всего 405ч

| Тематическое планирование | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|---|--|
| История физической культуры (в процессе урока) | |
| Когда и как возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |

| | |
|---|---|
| <p>Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p> | <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p> |
| <p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p> | <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> |
| <p>Физическая культура человека (в процессе урока)</p> | |
| <p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p> |
| <p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p> |
| <p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп</p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p> |

| | |
|---|---|
| ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i> | |
| Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i> | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i> | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника | Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i> | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |

| | |
|--|--|
| <p>утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p> | |
| <p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i></p> | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> |
| <p>Способы двигательной деятельности (в процессе урока)</p> | |
| <p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p> | <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p> | <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p> |
|---|--|

1 класс
3 ч в неделю, всего 99 ч

| Номер урока | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|-------------------------------|---|--|
| Легкая атлетика (22 ч) | | |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. ПИ «Два мороза» | <p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму на обе ноги. Правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин.), по слабо пересеченной местности (до 1 км).</p> |
| 2 | Ходьба под счет. Бег на носках, на пятках. Бег с ускорением. ПИ «Вызов номера». | |
| 3 | Ходьба под счет. Бег на носках, на пятках. Бег с ускорением. ПИ «Гуси-лебеди». | |
| 4 | Ходьба под счет. Бег на носках, на пятках. Бег с ускорением. ПИ «Гуси-лебеди». | |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег на 60 м. ОРУ. ПИ «Вызов номера». | |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. ОРУ. ПИ «Зайцы огороде». | |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. ОРУ. ПИ «Зайцы огороде». | |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. ПИ «Зайцы огороде». | |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя. ОРУ. ПИ «К своим флажкам». | |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя. ОРУ. ПИ «Попади в мяч». | |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние. ОРУ. ПИ «Кто дальше бросит». | |
| 12 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, темпа. Бег. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Воробьи и вороны». | |
| 13 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, темпа. Бег. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Воробьи и вороны». | |
| 14 | Бег с изменением направления, темпа. Бег. ОРУ. Эстафеты. ПИ «День и ночь». | |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| 15 | Бег с изменением направления, темпа. Бег. ОРУ. Эстафеты. ПИ «День и ночь». | |
| 16 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. ПИ «Парашютисты». | |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. ОРУ. ПИ «Кузнечики». | |
| 18 | Прыжок в длину с места, с разбега. Эстафеты. ОРУ. ПИ «Прыжок за прыжком». | |
| 19 | Метание мяча в цель. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Попади в мяч». | |
| 20 | Метание мяча в цель. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Попади в мяч». | |
| 21 | ОРУ. Метание мяча из разных положений. Эстафеты. ПИ «Защита укрепления». | |
| 22 | Метание малого мяча в цель. Метание мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Снайперы». | |
| Гимнастика (17 ч) | | |
| 23 | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты. ПИ «Пройди бесшумно». | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. |
| 24 | Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты. ПИ «Пройди бесшумно». | Уметь выполнять строевые команды и упражнения в равновесии. |
| 25 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты. ОРУ. ПИ «Совушка». | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. |
| 26 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты. ОРУ. ПИ «Совушка». | |
| 27 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты. ОРУ. ПИ «Космонавты». | |
| 28 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты. ОРУ. ПИ «Космонавты». | |
| 29 | Построение по звеньям. Размыкание. ОРУ. ПИ «Змейка». | |
| 30 | Стойка и ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. ПИ «Змейка». | |
| 31 | Размыкание. Повороты налево, направо. ОРУ. Стойка на гимнастической скамейке. ПИ « Не ошибись!». | |
| 32 | Повороты налево, направо. Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение команд. ОРУ. ПИ « Не ошибись!». | |
| 33 | Повороты налево, направо. Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение команд. ОРУ. ПИ «Западня». | |
| 34 | Повороты налево, направо. Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение команд. ОРУ. ПИ «Западня». | |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| 35 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ. Перелазание через коня. ПИ «Ниточка и иголочка». | |
| 36 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ. Перелазание через коня. ПИ «Ниточка и иголочка». | |
| Подвижные игры (9 ч). | | |
| 40 | ОРУ. Инструктаж по ТБ. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
| 41 | ОРУ. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | |
| 42 | ОРУ. ПИ «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. | |
| 43 | ОРУ. ПИ «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. | |
| 44 | ОРУ. ПИ «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | |
| 45 | ОРУ. ПИ «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | |
| 46 | ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?». Эстафеты. | |
| 47 | ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?». Эстафеты. | |
| 48 | ОРУ. ПИ «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | |
| Лыжная подготовка (21 ч) | | |
| 49 | Правила ТБ. Ознакомление с требованиями программы. | Знать правила обращения с лыжным инвентарем; строевым приемам с лыжами в руках и на лыжах. Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом Уметь выполнять подъем «лесенкой», подъем «елочкой». Уметь выполнять торможение «плугом», торможение «упором». Уметь выполнять спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке. Уметь проходить дистанцию 1500м. со средней скоростью. |
| 50 | Обучение передвижению на лыжах скользящим шагом. Построению с лыжами в две шеренги и в колонну по два. | |
| 51 | Обучение передвижению на лыжах скользящим шагом. | |
| 52 | Обучение передвижению на лыжах скользящим шагом. | |
| 53 | Обучение передвижению на лыжах скользящим шагом. | |
| 54 | Обучение поворотам на месте. Совершенствование скользящего шага. | |
| 55 | Обучение пользование палками при передвижении на лыжах. Совершенствование скользящего шага. | |
| 56 | Обучение пользование палками при передвижении на лыжах. Совершенствование скользящего шага с палками. | |
| 57 | Обучение пользование палками при передвижении на лыжах. Совершенствование скользящего шага с палками. | |
| 58 | Совершенствование поворотов на месте. | |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| | Спуск в нижней стойке без палок. | |
| 59 | Совершенствование поворотов на месте. Спуск в нижней стойке без палок. | |
| 60 | Совершенствование скользящего шага с палками. Совершенствование спуска с небольшого склона без палок. | |
| 61 | Совершенствование скользящего шага с палками. Совершенствование спуска с небольшого склона без палок. | |
| 62 | Обучение подъему ступающим шагом. Совершенствование скользящего шага с палками. | |
| 63 | Обучение подъему ступающим шагом. Совершенствование спуска с небольшого склона без палок. | |
| 64 | Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование скользящего шага с палками. | |
| 65 | Совершенствование скользящего шага с палками. Спуск в основной стойке. | |
| 66 | Совершенствование подъема и спуска с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. | |
| 67 | Совершенствование подъема и спуска с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. | |
| 68 | Совершенствование скользящего шага с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | |
| 69 | Совершенствование скользящего шага с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | |
| Подвижные игры (11 ч) | | |
| 70 | ОРУ. Инструктаж по ТБ. ПИ «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | Играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
| 71 | ОРУ. ПИ «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | |
| 72 | ОРУ. ПИ «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | |
| 73 | ОРУ. ПИ «Два мороза», «Пятнашки». Эстафеты. | |
| 74 | ОРУ. ПИ «Два мороза», «Пятнашки». Эстафеты. | |
| 75 | ОРУ. ПИ «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | |
| 76 | ОРУ. ПИ «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | |
| 77 | ОРУ. ПИ «Лисы и куры», «Точный расчет». | |

| | | |
|---|---|---|
| | Эстафеты. | |
| 78 | ОРУ. ПИ «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | |
| 79 | ОРУ. ПИ «Удочка», «Компас». Эстафеты. | |
| 80 | ОРУ. ПИ «Удочка», «Компас». Эстафеты. | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч) | | |
| 81 | Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай и поймай». | Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. |
| 82 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай и поймай». | |
| 83 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Передача мяча в колоннах». | |
| 84 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Передача мяча в колоннах». | |
| 85 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Мяч соседу». | |
| 86 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Мяч соседу». | |
| 87 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Гонка мячей по кругу». | |
| 88 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Гонка мячей по кругу». | |
| 89 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Передал-садись». | |
| 90 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Передал-садись». | |
| 91 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Выстрел в небо». | |
| 92 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Выстрел в небо». | |
| 93 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Охотники и утки» | |
| 94 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Охотники и утки» | |

| | |
|----|---|
| 95 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Круговая лапта». |
| 96 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Мяч в обруч». |
| 97 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Не давай мяча водящему». |
| 98 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Не давай мяча водящему». |
| 99 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Перестрелка». |

2 класс
3 ч в неделю, всего 102 ч

| Номер урока | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|------------------------------|---|--|
| Подвижные игры (18 ч) | | |
| 1 | ОРУ. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
| 2 | ОРУ. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | |
| 3 | ОРУ. ПИ «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | |
| 4 | ОРУ. ПИ «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | |
| 5 | ОРУ. ПИ «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | |
| 6 | ОРУ. ПИ «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | |
| 7 | ОРУ. ПИ «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | |
| 8 | ОРУ. ПИ «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | |
| 9 | ОРУ. ПИ «Веревочка под ногами», «Вызов | |

| | | |
|--|---|---|
| | номера». Эстафеты. | |
| 10 | ОРУ. ПИ « Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | |
| 11 | ОРУ. ПИ « Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | |
| 12 | ОРУ. ПИ « Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | |
| 13 | ОРУ. ПИ « Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | |
| 14 | ОРУ. ПИ « Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | |
| 15 | ОРУ в движении. ПИ « Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | |
| 16 | ОРУ. ПИ « Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | |
| 17 | ОРУ в движении. ПИ « Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | |
| 18 | ОРУ в движении. ПИ « Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | |
| Гимнастика с элементами акробатики (18 ч) | | |
| 19 | Размыкание и смыкание приставным шагом. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. ПИ «Запрещенное движение». ТБ. | <p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Уметь выполнять строевые команды и упражнения в равновесии.</p> <p>Выполнять висы, подтягивание в виси.</p> <p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.</p> |
| 20 | Размыкание и смыкание приставным шагом. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. ПИ «Запрещенное движение». | |
| 21 | Размыкание и смыкание приставным шагом. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. ПИ «Фигуры». | |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. ПИ « Фигуры». | |
| 23 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. ПИ « Светофор». | |
| 24 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. ПИ « Светофор». | |
| 25 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. ПИ «Змейка». | |
| 26 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. ПИ «Змейка». | |

| | | |
|--|--|---|
| 27 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. ПИ «Слушай сигнал». | |
| 28 | В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ. ПИ «Слушай сигнал». | |
| 29 | В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ. ПИ «Ветер, дождь, гром и молния». | |
| 30 | В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ. ПИ «Ветер, дождь, гром и молния». | |
| 31 | ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. ПИ «Иголочка и ниточка». | |
| 32 | ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ПИ «Иголочка и ниточка». | |
| 33 | ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ПИ «Кто приходил?». | |
| 34 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и на одной ноге на бревне. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. ПИ «Кто приходил?» | |
| 35 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и на одной ноге на бревне. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. ПИ «Слушай сигнал» | |
| 36 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и на одной ноге на бревне. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. ПИ «Слушай сигнал» | |
| Легкоатлетические упражнения (21 ч) | | |
| 37 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). ПИ «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |
| 38 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ПИ «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. | Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму на обе ноги. Правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| 39 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 |

| | | |
|----|--|-----------------------------------|
| | ПИ «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. | мин.), чередовать ходьбу с бегом. |
| 40 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ПИ «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. | |
| 41 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (60 м). ПИ «Вызов номеров». ОРУ. | |
| 42 | Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. ОРУ. ПИ «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | |
| 43 | Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. ПИ «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | |
| 44 | Прыжки с высоты (до 40 см). ОРУ. ПИ «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. | |
| 45 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. ПИ «Защита укрепления». | |
| 46 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. Эстафеты. ПИ «Защита укрепления». | |
| 47 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. Эстафеты. | |
| 48 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ПИ «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. | |
| 49 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ПИ «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. | |
| 50 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ПИ «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. | |
| 51 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ПИ «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. | |
| 52 | Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. ОРУ. ПИ «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. | |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| 53 | Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. ПИ «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. | |
| 54 | Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. ПИ «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. | |
| 55 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. ПИ « Кто дальше бросит». | |
| 56 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. Эстафеты. ПИ «Кто дальше бросит». | |
| 57 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. | |
| Лыжная подготовка (21 ч) | | |
| 58 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. | Знать правила обращения с лыжным инвентарем; строевым приемам с лыжами в руках и на лыжах. |
| 59 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом Уметь выполнять подъем «лесенкой», подъем «елочкой». |
| 60 | Передвижение скользящим шагом без палок (30 м). ПИ «Слушай сигнал». | Уметь выполнять торможение «плугом», торможение «упором». |
| 61 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. ПИ «Шире шаг». | |
| 62 | Ступающий шаг с широкими размахиваниями рук, с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Уметь выполнять спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке. Уметь проходить дистанцию 1500м. со средней скоростью. |
| 63 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | |
| 64 | Передвижение скользящим шагом без палок 30 м, палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | |
| 65 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м, В умеренном темпе. ПИ «Кто самый быстрый». | |
| 66 | Повороты переступанием вокруг носков. Передвижение на лыжах до 1 км. | |
| 67 | Подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 1 км. | |
| 68 | Повороты переступанием. ПИ «По местам». Передвижение на лыжах до 1 км. | |

| | | |
|--|---|--|
| 69 | Спуск в высокой стойке. ПИ «Салки». Передвижение на лыжах до 1 км. | |
| 70 | Подъем «лесенкой». ПИ «Слушай сигнал». Передвижение на лыжах до 1 км. | |
| 71 | Спуски в нижней стойке. ПИ «Слушай сигнал». Передвижение на лыжах до 1 км. | |
| 72 | Попеременный двушажный ход без палок. ПИ «У кого красивее снежинка». Передвижение на лыжах до 1.5 км. | |
| 73 | Попеременный двушажный ход без палок. ПИ «Шире шаг». Передвижение на лыжах до 1.5 км. | |
| 74 | Подъемы и спуски с небольших горок. Передвижение на лыжах до 1.5 км. | |
| 75 | Попеременный двушажный ход без палок. ПИ «Салки с домом». Передвижение на лыжах до 1.5 км. | |
| 76 | Попеременный двушажный ход с палками под уклон. ПИ «Накаты». Передвижение на лыжах до 1.5 км. | |
| 77 | Попеременный двушажный ход с палками под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5 км. | |
| 78 | Подъемы и спуски с небольших горок. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч) | | |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. ПИ «Попади в обруч». | Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. |
| 80 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. ПИ «Попади в обруч». | |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. ПИ «Попади в обруч». | |
| 82 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. ПИ «Попади в обруч». | |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. ПИ «Попади в обруч». | |
| 84 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. ПИ «Передал-садись». | |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. ПИ «Передал-садись». | |
| 86 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. ПИ | |

| | | |
|----|---|--|
| | «Мяч-среднему». | |
| 87 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. ПИ «Мяч -среднему». | |
| 88 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель(кольцо). ОРУ. ПИ «Мяч соседу». | |
| 89 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. ПИ «Мяч соседу». | |
| 90 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. ПИ «Мяч соседу». | |
| 91 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. ПИ «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | |
| 92 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. ПИ «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | |
| 93 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. ПИ «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | |
| 94 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. ПИ «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | |
| 95 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. ПИ «Мяч в корзину». Эстафеты. | |
| 96 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. ПИ «Мяч в корзину». Эстафеты. | |
| 97 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. ПИ «Мяч в корзину». Эстафеты. | |
| 98 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. | |

| | | |
|-----|---|--|
| | ПИ «Мяч в корзину». Эстафеты. | |
| 99 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. ПИ «Школа мяча». Эстафеты. | |
| 100 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. ПИ «Школа мяча». Эстафеты. | |
| 101 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. ПИ «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. | |
| 102 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. ПИ «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. | |

3 класс
3 ч в неделю, всего 102 ч

| № урока | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|--------------------------------|--|--|
| Легкая атлетика (12 ч) | | |
| 1 | Вводный. 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. Инструктаж по ТБ. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. история возникновения | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель. |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. | Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин.), сочетать бег и ходьбу. |
| 4 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: «Эстафета», «старт», «финиш». | |

| | | |
|----|---|--|
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 12 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. | |

Подвижные игры (18 ч)

| | | |
|----|---|--|
| 13 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | Играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
| 14 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | |
| 15 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | |

| | |
|-----------|---|
| 16 | ОРУ. Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 17 | ОРУ. Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 18 | ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 19 | ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 20 | ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 21 | ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 22 | ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 23 | ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 24 | ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 25 | ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 26 | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 27 | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей |
| 28 | ОРУ. Игры:«Прыжки по полосам», «Вол во рву».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей |
| 29 | ОРУ. Игры:«Прыжки по полосам», «Вол во рву».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей. |
| 30 | ОРУ. Игры:«Прыжки по полосам», «Вол во рву».Эстафеты. Развитие скоростно-силовых |

способностей.

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

| | | |
|----|--|---|
| 31 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висте. |
| 32 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а 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: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок. |
| 33 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. 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. | |
| 34 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. 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. | |
| 35 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. 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. | |

| | |
|----|--|
| 36 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. 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. |
| 37 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |
| 38 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |
| 39 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |
| 40 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |
| 41 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |
| 42 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |

| | |
|----|---|
| 43 | <p>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» Развитие координационных способностей.</p> |
| 44 | <p>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» Развитие координационных способностей.</p> |
| 45 | <p>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 лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.</p> |
| 46 | <p>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 лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.</p> |
| 47 | <p>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 лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.</p> |
| 48 | <p>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 лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.</p> |

| | | |
|----|---|---|
| 49 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ. | Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |
| 50 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу). |
| 51 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 52 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой». Уметь спускаться в высокой и низкой стойке. |
| 53 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Уметь проходить дистанцию 2000м. со средней скоростью. |
| 54 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | |
| 55 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей. | |
| 56 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей. | |
| 57 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета. развитие скоростных способностей. | |
| 58 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с | |

| | |
|-----------|--|
| | палками в руках. Встречная эстафета. развитие скоростных способностей. |
| 59 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. |
| 60 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. |
| 61 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. |
| 62 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. |
| 63 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. |
| 64 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. |
| 65 | Передвижение на лыжах в медленном темпе 500м. Попеременный двухшажный ход под уклон. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие координационных способностей. |
| 66 | Передвижение на лыжах в медленном темпе 1000м. Попеременный двухшажный ход под уклон. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие координационных способностей. |
| 67 | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. спуск в высокой стойке, в низкой стойке. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие выносливости. |
| 68 | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 2000м. Спуск с проездом в ворота разной высоты (без палок и с палками).Игра «Быстрая команда». Развитие выносливости. |
| 69 | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 2000м. Спуск с проездом в ворота разной высоты (без палок и с палками).Игра «Быстрая команда». Развитие выносливости. |

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

| | | |
|-----------|--|---|
| 70 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | <p>Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | |
| 76 | 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. | |
| 77 | 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. | |
| 78 | 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. |
| 79 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей. |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей. |
| 81 | 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. |
| 82 | 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. |
| 83 | 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. |
| 84 | 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. |
| 85 | 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. |
| 86 | 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. |

| | |
|-----------|--|
| 87 | 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. |
| 88 | 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. |
| 89 | 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. |
| 90 | 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. |
| 91 | 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. |
| 92 | 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. |
| 93 | 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. |

Легкая атлетика (9 ч)

| | | |
|-----------|---|--|
| 94 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной |
|-----------|---|--|

| | | |
|-----|---|--|
| 95 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. | скоростью 60 м. Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. |
| 96 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать мяч на дальность и на заданное расстояние. |
| 97 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | |
| 98 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | |
| 99 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 100 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 101 | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 102 | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. | |

4 класс

3 ч в неделю, всего 102 ч

| Номер урока | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|-------------------------------|--|--|
| Легкая атлетика (12 ч) | | |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, в беге, прыжках. Бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Техника бега: старт, бег по дистанции, финиширование. Учить: правильно выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов; прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, приземляться в яму на две ноги. |
| 2 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Учить: разбег, бросок, торможение после броска, бросок в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. |
| 3 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | |

| | | |
|-----------|---|--|
| 4 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | |
| 5 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 6 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 7 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 8 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 9 | 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. | |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 12 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | |

Подвижные игры (18 ч)

| | | |
|-----------|--|--|
| 13 | Комплексный. ОРУ. .Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | Играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
| 14 | Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | |
| 15 | Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей | |

| | |
|-----------|--|
| 16 | Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей |
| 17 | Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей |
| 18 | Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей |
| 19 | Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей |
| 20 | Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей |
| 21 | Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей |
| 22 | Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 23 | Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 24 | Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 25 | Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 26 | Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 27 | Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 28 | Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» «Невод». Развитие скоростных качеств. |

| | | |
|-----------|--|--|
| 29 | Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» «Невод». Развитие скоростных качеств. | |
| 30 | Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» «Невод». Развитие скоростных качеств. | |

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

| | | |
|-----------|---|--|
| 31 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. |
| 32 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра « Что изменилось» | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе. |
| 33 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось» | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок. |
| 34 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось» | |
| 35 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось» | |
| 36 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось» | |

| | | |
|-----------|---|--|
| | изменилось» | |
| 37 | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | |
| 38 | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | |
| 39 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | |
| 40 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | |
| 41 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | |
| 42 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | |
| 43 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 45 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | |

| | | |
|----|---|--|
| 46 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 47 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 48 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | |

Лыжная подготовка (21 ч)

| | | |
|----|---|---|
| 49 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ. | Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |
| 50 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. |
| 51 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу). |
| 52 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 53 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой». |
| 54 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. | Уметь спускаться в высокой и низкой стойке. |
| 55 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и | Уметь проходить дистанцию 2000м. со средней скоростью. |

| | | |
|-----------|--|--|
| | на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж.скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей. | |
| 56 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж.скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей. | |
| 57 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж.скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей. | |
| 58 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж.скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей. | |
| 59 | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета.развитее скоростных способностей. | |
| 60 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. | |
| 61 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. | |
| 62 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей. | |
| 63 | Строевые упражнения Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Подъем на склон «лесенкой».Прохождение ворот в низкой стойке. Развитие координационных способностей. | |
| 64 | Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Подъем «елочкой». Эстафеты. Развитие выносливости. | |
| 65 | Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Подъем «елочкой». Эстафеты. | |

| | | |
|----|---|--|
| | Развитие выносливости. | |
| 66 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2000м. прохождение ворот. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении подъема. | |
| 67 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2000м. прохождение ворот. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении подъема. | |
| 68 | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2500м. спуск в высокой и основной стойке. Торможение «упором». Поворот переступанием в движении. Подъемы. | |
| 69 | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2500м. спуск в высокой и основной стойке. Торможение «упором». Поворот переступанием в движении. Подъемы. | |

Подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

| | | |
|----|--|--|
| 70 | ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 71 | ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | |
| 72 | ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Игра в мини-баскетбол. |
| 73 | ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | |
| 75 | ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | |
| 76 | ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. | |

| | | |
|-----------|---|--|
| | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | |
| 77 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 78 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 79 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 80 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 81 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 82 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 83 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 84 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 85 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |

| | | |
|-----------|--|--|
| 86 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 87 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 88 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 89 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 90 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 91 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 92 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 93 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |

Легкая атлетика (9 ч)

| | | |
|-----------|---|---|
| 94 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. Правильно выполнять движения в прыжках. |
| 95 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. | |

| | | |
|-----|--|---|
| | Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно приземляться |
| 96 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. |
| 97 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Метание в цель (из 5 попыток 3 попасть). |
| 98 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. Без учета времени. |
| 99 | 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. | |
| 100 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 101 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 102 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | |

8. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка, место для занятий в естественных условиях природы.
2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
4. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели.
5. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, душ.
6. Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
7. Инвентарь для фиксации результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
8. Учебники.

9. Справочные издания.

10. Сайты поддержки, интернет- ресурсы.

Методические пособия для учителя включают: программно-нормативные документы, тематическое планирование, методические пособия и рекомендации по изучению отдельных вопросов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.