

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Костромского муниципального района Костромской области
«Шунгенская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор школы: Е.А. Коновалова /Е.А. Коновалова/

Приказ № 102 от «30» августа 2011 г.



Рабочая программа по физической культуре (ФГОС) 1-4 классы

Рассмотрена на
методическом объединении
Протокол № 1
от «25» августа 2011 г
Руководитель МО: О.Ю. Севастьянова /О.Ю. Севастьянова/

Согласована на методическом совете
Протокол № 1
от «26» августа 2011 г
Зам. директора по УВР:
В.А. Проворова /В.А. Проворова/

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования (с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младших школьников умения учиться), примерной программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Цель программы формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, разносторонне физически развитой личности, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа определяет ряд **задач** физического воспитания учащихся 1-4 классов:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В начальной школе акцент в содержании обучения направлен на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме

обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Основные содержательные линии

1. Знания о физической культуре;
2. Способы физкультурной деятельности;
3. Физическое совершенствование;
4. Подвижные игры с элементами спортивных игр;
5. Подвижные игры.

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр.

На материале раздела «Спортивные игры»: футбол, волейбол, баскетбол.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТОА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе выделяется **405 часов**.

В 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), **во 2—4 классах — по 102 часа** (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Уникальность и значимость курса на духовно-нравственное воспитание и развитие способностей, творческого потенциала ребенка, формирование ассоциативно-образного пространственного мышления, интуиции. У младших школьников развивается способность восприятия сложных объектов и явлений, их эмоционального оценивания.

Доминирующее значение имеет направленность курса на развитие эмоционально-ценностного отношения

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. Начиная со 2-3 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке.

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории, культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обещающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в разных областях культуры: в области познавательной, нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной и физической культуры.

Владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона; бегать в равномерном темпе до 10 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.

- в метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега их разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками их различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

- в гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100см; ходить по бревну высотой 50-100см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов; приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

- в подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини – баскетбол).

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Уровень физической подготовленности

1класс

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

2 класс

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

3 класс

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

4 класс

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

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;

Владеть способами спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам);

Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным,

дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнении других заданий.

Метапредметные результаты

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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 ситуации неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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 учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области физической культуры:

- владеть способами проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Предметные результаты

В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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 т. д.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области физической культуры:

способность выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание)

разными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

умение контролировать правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (29 часов)

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

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

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

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

Подвижные игры (10 часов)

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

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

Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)

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

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

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

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

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

Скиппинг (2 часа)

Понятие «скиппинг». Знакомство со скакалкой. Правильное удержание скакалки. ОРУ со скакалкой. Выполнение прыжков на месте на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь, «ножницы», поочередно на правой-левой ноге.

Лыжная подготовка (21 час)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный хода. Передвижение на лыжах до 1 км без учёта времени.

Повороты: переступанием в движении и на месте.

Спуски: в высокой, средней и низкой стойках.

Подъёмы: «полуёлочкой»

Торможение: «плугом»

На знания о физической культуре: правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Подвижные игры с элементами волейбола (9 часов)

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

Подвижные игры с элементами футбола (3 часа)

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

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (33 часов)

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные игры (10 часов)

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

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

Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)

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

Гимнастика с основами акробатики (13 часов)

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

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

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

Скиппинг (2 часа)

Выполнение прыжков на месте на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь, «ножницы», поочередно на правой-левой ноге. Выполнение классического прыжка через скакалку вперед. Выполнение прыжка после вращения скакалки «восьмёркой». Прыжки через длинную скакалку: лежащую на полу, натянутую на 20см над полом и через качающуюся скакалку.

Лыжная подготовка (21 час)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода. Передвижение на лыжах до 2 км без учёта времени.

Повороты: переступанием в движении и на месте.

Спуски: в высокой, средней и низкой стойках.

Подъёмы: «полуёлочкой»

Торможение: «плугом»

На знания о физической культуре: правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные игры с элементами волейбола (9 часов)

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

Подвижные игры с элементами футбола (5 часов)

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

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (33 часов)

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

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные игры (10 часов)

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

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

Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов) специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

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

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

Скиппинг (2 часа)

Выполнение прыжков на месте на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь, «ножницы», поочередно на правой-левой ноге. Выполнение классического прыжка через скакалку вперед. Выполнение прыжка после вращения скакалки «восьмёркой». Прыжки через длинную скакалку: лежащую на полу, натянутую на 20см над полом и через качающуюся скакалку. Выполнение прыжков со скакалкой «ноги скрестно» вперед и назад. Работа рук в прыжках «руки скрестно». Захват носками ног скакалки при вращении её «руки скрестно». Выполнение прыжка в «петлю» полученную при вращении скакалки «руки скрестно». Вбегание и выбегание: выполнение вбегания и выбегания, из положения стоя рядом с вращающим скакалку; стоя под прямым углом к скакалке.

Лыжная подготовка (21 час)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода. Передвижение на лыжах до 3 км без учёта времени.

Повороты: переступанием в движении и на месте.

Спуски: в высокой, средней и низкой стойках.

Подъёмы: «полуёлочкой»

Торможение: «плугом»

На знания о физической культуре: правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные игры с элементами волейбола (9 часов) прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Подвижные игры с элементами футбола (4 часа)

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

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (33 часа)

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

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

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

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

Подвижные игры (10 часов)

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

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

Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)

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

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

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

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

Скиппинг (2 часа)

Выполнение прыжков на месте на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь, «ножницы», поочередно на правой-левой ноге. Выполнение классического прыжка через скакалку вперед. Выполнение прыжка после вращения скакалки «восьмёркой». Прыжки через длинную скакалку: лежащую на полу, натянутую на 20см над полом и через качающуюся скакалку. Выполнение прыжков со скакалкой «ноги скрестно» вперед и назад. Работа рук в прыжках «руки скрестно». Захват носками ног скакалки при вращении её «руки скрестно». Выполнение прыжка в «петлю» полученную при вращении скакалки «руки скрестно». Вбегание и выбегание: выполнение вбегания и выбегания, из положения стоя рядом с вращающей скакалку; стоя под прямым углом к скакалке.

Лыжная подготовка (21 час)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода. Передвижение на лыжах до 3 км без учёта времени.

Повороты: переступанием в движении и на месте.

Спуски: в высокой, средней и низкой стойках.

Подъёмы: «полужёлочкой»

Торможение: «плугом»

На знания о физической культуре: правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные игры с элементами волейбола (9 часов)

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

Подвижные игры с элементами футбола (4 часа)

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

**VII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Класс 1

Всего 99 часов; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы по учебным предметам. П76 Начальная школа. В 2 ч-4-изд., перераб.-М.:Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения), авторской Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

№	Тема рока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требование к уровню обучающихся
Легкая атлетика 16 часов				
1.	Понятие о Физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Ходьба и бег. Построение в шеренгу и колонну.	Вводный	Инструктаж ПТБ. Обучение построению в шеренгу и колонну. Ходьба и бег в колонне друг за другом. Обычная ходьба, ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Игра «На свои места – Становись!»	Знать: правила ТБ. Уметь: - правильно строиться в шеренгу, колонну; - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге на месте и в колонне друг за другом.
2.	Ходьба и бег. Построение в колонну, шеренгу. Основные строевые команды.	Комплексный	Обучение основным строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Закрепление построения к шеренгу, колонну. Ходьба короткими, средними и длинными шагами. Понятие «Короткая дистанция» Игра «На свои места – Становись!». Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: Строится в колонну, шеренгу. Выполнять основные строевые команды, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 метров.
3.	Ходьба и бег. Ходьба под счёт учителя. Бег на короткие дистанции.	Комплексный	Ходьба под счёт. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. Бег с ускорением (30 и 60 метров). Понятие «Короткая дистанция». Игра «Гуси-лебеди»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь ходить под счёт. Пробегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 метров).
4.	Ходьба и бег. Ходьба под счёт учителя. Бег на короткие дистанции.	Комплексный	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорениями, с изменяющимся направлением движения	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Ходить под счёт. Пробегать с

				(змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Понятие «Короткая дистанция». Игра «Гуси-лебеди»	максимальной скоростью (до 30 м, до 60 метров).
5.		Ходьба и бег. Бег с изменением направления. Линейная эстафета.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Линейная эстафета.	Знать: что такое «Линейная эстафета» Уметь: бегать с изменением направления движения, ходить и бегать через препятствия.
6.		Ходьба и бег. Челночный бег.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Челночный бег 3х3, 3х9 метров. Линейные эстафеты с использованием челночного бега. Игра «Воробьи вороны»	Знать: понятие «Челночный бег». Уметь: - выполнять тестовое задание челночный бег 3х3 и 3х9 метров; - ходить через препятствия, с различной скоростью и длиной шага.
7.		Прыжки. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	Изучение нового материала	Прыжки на одной и двух ногах, на месте и с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.
8.		Прыжки. В длину с места.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Техника прыжка в длину с места (отталкивание, приземление на обе ноги). Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять прыжок в длину с места.
9.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Учить прыгать с разбега (место отталкивания не обозначено) с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - приземляться в прыжковую яму (гимнастические маты) на обе ноги.
10.		Прыжки. Выполнение	Комплекс	Прыжки на месте и с продвижением	Уметь: - правильно выполнять

		прыжков на месте и с разбега через препятствия.	ный	вперёд, на одной и двух ногах. Прыжки с места и с разбега отталкиванием с двух, одной ноги и приземлением на обе ноги с преодолением плоских препятствий, набивных мячей. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	основные движения в прыжках; - в прыжке в длину с места отталкиваться с двух и приземляться на две, преодолевая препятствие; - в прыжке в длину с разбега отталкиваться с одной и приземляться на две, преодолевая препятствие.
11.		Метание. Метание мяча с места на дальность.	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на дальность из различных исходных положений.
12.		Метание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания в горизонтальную и вертикальную цели. Игра «Метко в цель - 1». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.
13.		Метание. Метание мяча на заданное расстояние.	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Метко в цель – 2». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на заданное расстояние.
14.		Метание. Броски набивного мяча.	Комплексный	Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя, ноги на ширине плеч грудью в направлении метания на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит».	Уметь: - правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча; - бросать мяч двумя руками от груди вперёд вверх на дальность.
15.		Кроссовая подготовка.	Изучение нового материала	Равномерный бег (1,5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Знать: понятие «Скорость бега. Уметь: бегать в равномерном темпе 1,5 минуты.

16.		Кроссовая подготовка.	Комплексный	Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: - пробегать в равномерном темпе до 2 минут.
Подвижные игры 4 часа					
17.		ОРУ. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Русские народные подвижные игры.	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «Городки», «Стадо», «Воробышки и кот». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.
18.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенствование	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и ходьбой.
19.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками.
20.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Уметь играть в игры с метанием.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов					
21.		Физические упражнения, их характеристика. Характеристика основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных	Изучение нового материала	Баскетбол – краткая история игры и значения слова «баскетбол». Правила техники безопасности в игре баскетбол. Обучение стойке баскетболиста и перемещениям: шагом, бегом, прыжками на двух и одной ноге, в стойке баскетболиста приставными шагами.	Знать: Что означает в переводе с английского игра «Баскетбол» Уметь: выполнять стойку баскетболиста, перемещаться шагом, бегом, прыжками и в стойке баскетболиста.

		сокращений. Стойка и передвижения баскетболиста.		Эстафеты с баскетбольным мячом.	
22.		Стойка, передвижения баскетболиста. Удержание мяча.	Комплексный	Стойка баскетболиста на месте и в передвижении по площадке. Удержание мяча. Школа мяча: перекаты мяча в парах. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Уметь: правильно выполнять стойку баскетболиста на месте и в передвижениях по площадке, правильно удерживать баскетбольный мяч, перекатывать мяч в парах.
23.		Удержание мяча. Ловля мяча.	Комплексный	Стойка баскетболиста. Удержание мяча. Ловля мяча. Школа мяча: перекаты мяча в парах, ловля мяча после броска над собой и удара о пол. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Уметь: правильно выполнять стойку баскетболиста, удерживать и ловить мяч.
24.		Удержание мяча. Ловля мяча.	Комплексный	Стойка баскетболиста. Удержание мяча. Ловля мяча. Школа мяча: перекаты мяча в парах, ловля мяча после броска над собой и удара о пол. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Уметь: правильно выполнять стойку баскетболиста, удерживать и ловить мяч.
25.		Удержание мяча. Ловля мяча.	Комплексный	Стойка баскетболиста. Удержание мяча. Ловля мяча. Школа мяча: перекаты в парах, ловля мяча после броска над собой с выполнением хлопков и удара о пол. Эстафеты с использованием баскетбольного мяча.	Уметь: правильно выполнять стойку баскетболиста, удерживать и ловить мяч.
26.		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками от груди.	Изучение нового материала	Перемещение в стойке игрока. Передача мяча двумя руками от груди и приём мяча (ловля) в парах стоя на вытянутых руках друг от друга. Понятие «Передача мяча» и «Приём мяча». Эстафеты с использованием баскетбольного мяча.	Знать: что такое передача и приём мяча. Уметь: правильно передвигаться по площадке в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачу и приём мяча на месте в парах.
27.		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками от груди.	Комплексный	Перемещение в стойке игрока. Передача мяча двумя руками от груди и приём мяча (ловля) в парах стоя на вытянутых руках друг от друга и 2-3 метрах друг от	Уметь: правильно передвигаться по площадке в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачу и приём мяча на месте в парах.

				друга. Эстафеты с использованием баскетбольного мяча.	
28.		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками от груди.	Комплексный	Перемещение в стойке игрока. Передача мяча двумя руками от груди и приём мяча (ловля) в парах стоя на вытянутых руках друг от друга и 2-3 метра друг от друга. Эстафеты с использованием баскетбольного мяча. Игра «Попади мячом в цель».	Уметь: правильно передвигаться по площадке в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачу и приём мяча на месте в парах.
29.		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками от груди.	Комплексный	Перемещение в стойке игрока. Передача мяча двумя руками от груди и приём мяча (ловля) в парах стоя на вытянутых руках друг от друга и 2-3 метра друг от друга. Эстафеты с использованием баскетбольного мяча. Игра «Попади мячом в цель».	Уметь: правильно передвигаться по площадке в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачу и приём мяча на месте в парах.
Гимнастика с элементами акробатики 16 часов					
30.		Составление режима дня. Простейшие упражнения в закаливании. Группировка. Инструктаж ПТБ. Группировка. Перекаты в группировке. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики. Игра «Кочка, стог, дерево»	Уметь: выполнять строевые команды; - правильно выполнять группировку и перекаты в группировке.
31.		Группировка. Перекаты. Перестроения. Строевые упражнения.	Комплексный	ОРУ на месте без предметов. Группировка. Перекаты в группировке и лёжа на животе. Развитие гибкости. Игра «Кочка, стог, дерево»	Уметь: выполнять строевые команды; - правильно выполнять группировку и перекаты в группировке и лёжа на животе.
32.		Группировка. Перекаты. Перестроения. Строевые упражнения.	Комплексный	ОРУ с малыми мячами. Перестроения по звеньям. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координации.	Уметь: выполнять строевые команды; - правильно выполнять группировку и перекаты.
33.		Комбинация из изученных	Комплекс	ОРУ с малыми мячами. Перестроения по	Уметь: выполнять простейшую

		ранее акробатических элементов. Перестроения.	ный	звеньям. Комбинация из освоенных ранее акробатических элементов: группировка, перекаат назад- вперёд в группировке, перекаат назад в группировка лёжа на спине, лечь на спину, перекаат со спины на живот, перекаат в группировке на животе, упор присев, стойка на коленях, перекаат из упора стоя на коленях назад-вперёд в упор присев, выпрыгивание вверх, прогнувшись в спине, о.с.	комбинацию из освоенных ранее акробатических элементов.
34.		Равновесие. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Изучение нового материала	ОРУ с обручами. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по линии, по скамейке, через набивные мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь: размыкаться на вытянутые в стороны руки; - выполнять упражнения на равновесие;
35.		Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	ОРУ с обручами. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по линии, по скамейке, через набивные мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь: размыкаться на вытянутые в стороны руки; - выполнять упражнения на равновесие;
36.		Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом левым и правым боком. Ходьба на носках спиной вперёд. Соскок со скамейки. Ходьба через различные предметы по прямой. Поворот на 90°. Игра «западня». Развитие силовых качеств.	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять упражнения на равновесие; - выполнять упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.
37.		Комбинация на скамейке из	Комплекс	ОРУ с набивными мячами. Комбинация	Уметь: - выполнять строевые

		освоенных элементов на равновесие.	ный	из освоенных ранее элементов на равновесие: ходьба на носках руки в стороны, поворот на 90° влево, ходьба приставным шагом вправо руки на поясе, поворот на носках на 90° на право, ходьба высоко поднимая колени руки в стороны, поворот на носках на 90° на право, приставным шагом влево, руки на поясе, поворот на носках на 90° на лево, ходьба с прямыми ногами вперёд, дойти до края скамейки, соскок. Игра «Западня». Развитие координации.	упражнения; - выполнять комбинацию из освоенных ранее элементов на равновесие.
38.		Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического коня.	Изучение нового материала	Расчёт на первый-второй. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке стоящей на полу: в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь:- выполнять строевые упражнения; - лазать по гимнастической скамейке.
39.		Лазание по наклонной гимнастической скамейке и перелезание через гимнастического коня.	Комплексный	Расчёт на первый-второй. ОРУ в движении. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь:- выполнять строевые упражнения; - лазать по гимнастической скамейке.
40.		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов.	Комплексный	Расчёт на первый-второй. ОРУ в движении. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь:- выполнять строевые упражнения; - лазать по гимнастической скамейке и стенке.
41.		Лазание и перелезание.	Комплекс	Полоса препятствий: на коленях по	Уметь:- выполнять полосу

		Полоса препятствий.	ный	гимнастической скамейке перехватываясь двумя руками попеременно; перелезание через гимнастического коня, подтягивание на наклонной гимнастической скамейке хватом двумя одновременно; лазание по гимнастической стенке, лазание по наклонной гимнастической скамейке вниз лёжа на животе хватом двумя одновременно; перелезание через горку гимнастических матов; прохождение по гимнастической скамейке на носках руки в стороны, соскок. Перетягивание каната.	препятствий с лазанием и перелезанием с использованием скамейки, гимнастического коня, стенки и гимнастических матов.
42.		Упражнения на гимнастической стенке: передвижение, ползание и переползание, преодоление полосы препятствий.		передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованное ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).	Учет: двигаться по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; перелезать поочередно перемахом правой и левой ногой; танцевальные упражнения (стилизованное ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).
43.		Упражнения на гимнастической стенке: передвижение, ползание и переползание, преодоление полосы препятствий.		передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;	Учет: двигаться по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; перелезать поочередно перемахом правой и левой ногой; танцевальные упражнения (стилизованное ходьба и

				танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).	бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).
44.		ОРУ. Многоскоки через лавочку. Прыжок толчок на мостике.		Упражнения в многоскоках, прыжки на мостике.	Уметь: совершать многоскоки, прыжки на мостике и на гимнастический козел.
45.		ОРУ. Многоскоки через лавочку. Прыжок толчок на мостике, вскакивание на колени на гимнастический козел.		Упражнения в многоскоках, прыжки на мостике, вскакивание на гимнастический козел.	Уметь: совершать многоскоки, прыжки на мостике и на гимнастический козел.
Скиппинг 2 часа					
46.		Понятие «скиппинг». Вращение скакалки одной рукой. Прыжки на месте.	Комплексный	Понятие «скиппинг». Знакомство со скакалкой. Правильное удержание скакалки. ОРУ со скакалкой. . Выполнение прыжков на месте на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь, «ножницы», поочередно на правой-левой ноге. Эстафеты. Игра «Весёлая дорожка»	Знать: что такое скиппинг. Уметь: правильно подобрать скакалку для занятия скиппингом; - выполнять ОРУ со скакалкой, выполнять прыжки на месте
47.		Вращение скакалки «восьмёркой» одной и двумя руками. Прыжки на месте и с продвижением вперёд.	Комплексный	Особенности спортивной формы для занятий скиппингом. Вращение скакалки «восьмёркой» одной и двумя руками. Выполнение прыжков в движении на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь, «ножницы», поочередно на правой-левой ноге, через прямую, через лежащую на полу верёвочку, через скамейку. Эстафеты и Подвижные игры со скакалкой.	Уметь: - выполнять вращения скакалкой одной и двумя руками; - выполнять прыжки с продвижением вперёд через предметы.

Лыжная подготовка 21 час

48.		Инструктаж ПТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда для занятий лыжной подготовкой. История лыжного спорта.	Вводный. Теоретический.	Инструктаж ПТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с требованиями к одежде и обуви лыжника. Изучение истории лыжного спорта.	Знать: - правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; - требования к одежде и обуви лыжника; - историю лыжного спорта.
49.		Строевые команды со скрепленными лыжами и на лыжах. Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Повторение строевых команд со скрепленными лыжами «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение строевых команд на лыжах «На лыжи становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение различных способов переноски лыж. Правильное одевание лыж. Передвижение по лыжне ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом без палок.	Знать и уметь выполнять: - строевые упражнения на лыжах и со скрепленными лыжами; - требования к переноске и одеванию лыж; - передвигаться ступающим шагом на лыжах с палками; - скользящим шагом без палок.
50.		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж повторяя за учителем, под команды учителя. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками держа их за середину.	Знать и уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - ступающий шаг с палками; - скользящий шаг без палок.
51.		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж: повторяя за учителем; под команды учителя, самостоятельно под собственный счёт. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом: без палок; с палками держа их за середину; с палками за спиной.	Знать и уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - ступающий шаг с палками; - скользящий шаг без палок.
52.		Повороты переступанием.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием	Уметь выполнять: - повороты

		Скользящий шаг.	ный	вокруг пяток и носков лыж по команде учителя: «Поворот переступанием вокруг пяток лыж – Марш!», «поворот переступанием вокруг носков лыж – Марш!». Передвижение скольльзящим шагом: без палок; с палками держа их за середину; с палками за спиной.	переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - передвижение скольльзящим шагом без палок.
53.		Учёт: техника выполнения поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж. Скользящий шаг.	Комплексный	Учёт: техника выполнения поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж по команде учителя: «Поворот переступанием вокруг пяток лыж – Марш!», «поворот переступанием вокруг носков лыж – Марш!». Передвижение скольльзящим шагом: держа палки за середину; палки за спиной; без палок – активно работая руками (махи).	Уметь выполнять: - повороты переступанием по команде учителя; - передвигаться скольльзящим шагом без палок.
54.		Учёт: техника выполнения скольльзящего шага. Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Учёт техники выполнения скольльзящего шага без палок: работа ног и рук. Передвижение по учебному кругу скольльзящим шагом с палками за середину, за спиной.	Уметь: - правильно выполнять технику скольльзящего шага без палок; - правильно работать руками при передвижении скольльзящим шагом
55.		Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Передвижение скольльзящим шагом по учебному кругу с палками держа их за середину, с палками за спиной.	Уметь: - правильно работать руками при передвижении скольльзящим шагом.
56.		Учёт: передвижение скольльзящим шагом с палками, держа их за середину и за спиной.	Комплексный	Учёт: передвижение скольльзящим шагом с палками держа их за середину и за спиной. Скользящий шаг с палками: активная, согласованная работа рук и ног. Имитация выполнения хода на месте, по прямой друг за другом.	Уметь: - правильно выполнять имитацию работы рук при передвижении скольльзящим шагом, держа палки за спиной и за середину; - передвигаться скольльзящим шагом с палками.
57.		Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом.	Комплексный	Передвижение по учебному кругу скольльзящим шагом с палками: «самокат»;	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скольльзящий шаг с палками;

				с собственным подсчётом: «раз» скользящий шаг вынос противоположной руки с палкой «и» - скольжение, «два» скольжение другой ногой, «и» - пауза скольжение. Выполнение подъёма в небольшой уклон ступающим шагом с палками.	- правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
58.		Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом.	Комплексный	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками: «самокат»; с собственным подсчётом: «раз» скользящий шаг вынос противоположной руки с палкой «и» - скольжение, «два» скольжение другой ногой, «и» - пауза скольжение. Выполнение подъёма в небольшой уклон ступающим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скользящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
59.		Учёт: техника выполнения подъёма ступающим шагом с палками. Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Учёт: техника выполнения подъёма ступающим шагом с палками. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скользящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
60.		Скользящий шаг с палками. Спуски.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу. Обучение спуска в основной стойке: имитация основной стойки на месте с правильным положением туловища, рук, ног, палок; выполнение спуска в основной стойке с небольшого уклона.	Уметь: - передвигаться скользящим шагом с палками по учебному кругу; - выполнять спуск в основной стойке.
61.		Учёт: техника выполнения скользящего шага с палками. Спуски.	Комплексный	Учёт: техника выполнения скользящего шага с палками. Выполнение спусков в основной стойке: без палок и с палками.	Уметь: - передвигаться скользящим шагом с палками по учебному кругу; - выполнять спуск в основной стойке.
62.		Спуски. Прохождение дистанции 1000 метров.	Комплексный	Спуски в основной стойке. Игра «В ворота». Прохождение дистанции 1 км	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее

				используя ранее изученные лыжные ходы, спуск в основной стойке и подъём ступающим шагом.	материал; - правильно выполнять спуск в основной стойке.
63.		Учёт: техника выполнения спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 метров.	Комплексный	Учёт: техника выполнения спуска в основной стойке. Прохождение учебного круга со спусками, подъёмами и равнинными участками используя и применяя на данных участках технически верные способы передвижения.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал; - правильно выполнять спуск в основной стойке.
64.		Учёт: прохождение дистанции до 1,5 км без учёта времени.	Контрольный	Учёт: прохождение дистанции до 1,5 км со спусками, подъёмами и равнинными участками используя и применяя на данных участках технически верные способы передвижения.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал до 1,5 км.
65.		Соревнования по лыжным гонкам: прохождение дистанции 1000 метров с учётом времени.	Контрольный	Учёт: 1000 метров на время.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал 1000 метров на время в соревновательной обстановке.
66.		Подвижные игры и эстафеты на совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом.	Совершенствование	Подвижные игры: «Быстрая команда», «Встречная эстафета», «Кто лучше?», «Технические лыжники».	Уметь: - правильно выполнять технику ступающего и скользящего шагов в играх и эстафетах.
67.		Подвижные игры и эстафеты на совершенствование техники спусков и подъёмов	Совершенствование	Подвижные игры: «Не задень», «Штурм высоты», «Горная эстафета», «Гармошка».	Уметь: - правильно выполнять технику спусков и подъёмов в подвижных играх и эстафетах»
68.		Подвижные игры и эстафеты на лыжах на воспитание и развитие физических качеств.	Совершенствование	«Салки на лыжах», «Сумей догнать», «Гонка с преследованием».	Уметь: - использовать ранее изученный материал в подвижных играх и эстафетах.
Подвижные игры (на улице) 3 часа					
69.		Подвижные игры на совершенствование навыка	Совершенствование	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты	Знать правила игры и уметь применять их во время игры

		ходьбы и бега.		на развитие скоростных и координационных способностей.	
70.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенство вание	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знать правила игры и уметь применять их во время игры
71.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплек сный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Знать правила игры и уметь применять их во время игры
Подвижные игры (с элементами волейбола) 9 часов					
72.		Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Комбинир ованный	Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом. Развитие координации	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
73.		Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинир ованный	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
74.		Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	Комбинир ованный	Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол».	Уметь владеть мячом. Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
75.		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Комбинир ованный	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Уметь владеть мячом.
76.		Подбрасывание мяча на заданную высоту.	Комбинир ованный	Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.
77.		Упражнения для обучения	Комбинир	Упражнения для обучения прямой	Уметь владеть мячом.

		прямой нижней и боковой подаче.	ованный	нижней и боковой подаче. «Пионербол».	
78.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом.
79.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол»	Уметь владеть мячом.
80.		Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Подвижные игры (с элементами футбола) 3 часа					
81.		Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону	Комбинированный	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ведение, броски в процессе подвижных игр.
82.		Изучение удара по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Комбинированный	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
83.		Изучение ведение мяча, отбор мяча	Комбинированный	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Легкая атлетика 13 часов					
84.		Ходьба и бег. Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж ПТБ. Ходьба по разметкам.	Знать: правила ТБ.

		через препятствия и по разметкам.		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
85.		Ходьба и бег. Высокий старт (две команды).	Изучение нового материала	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорениями, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег с ускорением (30 метров). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Знать: что такое высокий старт и где он применяется. Уметь: - правильно выполнять старт при высоком старте с двух команд; - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - пробегать с максимальной скоростью 30 метров.
86.		Ходьба и бег. Высокий старт.	Комплексный	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. Пробегание с высокого старта отрезков до 30 метров, под команду учителя. Бег с ускорением до 60 метров. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Уметь: - пробегать с максимальной скоростью отрезки от 30 м до 60 метров; - пробегать отрезки с высокого старта под команду учителя.
87.		Ходьба и бег. КН - 30 метров на время. Челночный бег	Комплексный	Ходьба под счёт. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. КН – 30 метров с высокого старта на время. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3 x 5 м и 3 x 10 м. Эстафета с использованием челночного бега.	Уметь: - пробегать с высокого старта 30 метров на время; - правильно выполнять челночный бег, бег с изменением направления движения.
88.		Ходьба и бег. КН - Челночный бег 3x10 м на время.	Комплексный	Разновидности ходьбы. КН – Челночный бег 3x10 м на время. Линейные эстафеты с использованием челночного бега. Подвижная игра «День и ночь».	Уметь: - выполнять КН Челночный бег 3x10 м с учётом времени; - играть в подвижную игру «День и ночь».
89.		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Техника	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках;

				прыжка в длину с места (отталкивание, приземление на обе ноги). Прыжок в длину с места стоя боком к месту приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	- выполнять прыжок в длину с места.
90.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правильно выполнять прыжок в длину с места; - прыгать в длину с разбега.
91.		Прыжки. КН – прыжок в длину с места на результат. Выполнение прыжков на месте и с разбега через препятствия.	Комплексный	ОРУ. КН – прыжок в длину с места на результат. Прыжки с места и с разбега отталкиванием с двух, одной ноги и приземлением на обе ноги с преодолением плоских препятствий, набивных мячей. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять КН ;– прыжок в длину с места на результат - в прыжке в длину с места отталкиваться с д двух и приземляться на две, преодолевая препятствие; - в прыжке в длину с разбега отталкиваться с одной и приземляться на две, преодолевая препятствие.
92.		Метания. Метание мяча с места на дальность.	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на дальность из различных исходных положений.
93.		Метание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания в горизонтальную и вертикальную цели (2x2 м). Игра «Метко в цель - 1». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель 2x2 м.
94.		Метание. Метание мяча на	Комплекс	Метание мяча из положения, стоя грудью	Уметь: - правильно выполнять

		заданное расстояние.	ный	по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Метко в цель – 2». Развитие скоростно-силовых способностей.	основные движения в метании; - метать мяч на заданное расстояние.
95.		Кроссовая подготовка.	Изучение нового материала	Равномерный бег (2 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Знать: понятие «Скорость бега. Уметь: бегать в равномерном темпе 2 минуты.
96.		Кроссовая подготовка.	Комплексный	Равномерный бег (2,5 минуты). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: - пробежать в равномерном темпе до 2,5 минут.
Подвижные игры 3 часа					
97.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенствование	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и ходьбой.
98.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и дыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками.
99.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Уметь играть в игры с метанием.

Класс 2

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы по учебным предметам. П76 Начальная школа. В 2 ч-4-изд., перераб.-М.:Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения), авторской Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

№		Тема рока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требование к уровню обучающихся
Легкая атлетика 18 часов					
1.		Понятие о Физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Ходьба и бег через препятствия и по разметкам.	Вводный	Инструктаж ПТБ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила ТБ. Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
2.		Ходьба и бег. Высокий старт (две команды).	Изучение нового материала	Ходьба с различной скоростью, длиной шага, под счёт учителя, а так же под коллективный счёт. Высокий старт (две команды). Бег с ускорением (30 метров). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Знать: что такое высокий старт и где он применяется. Уметь: - правильно выполнять старт при высоком старте с двух команд; - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - пробегать с максимальной скоростью 30 метров.
3.		Ходьба и бег. Высокий старт.	Комплексный	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. Пробегание с высокого старта отрезков до 30 метров, под команду учителя. Бег с ускорением до 60 метров. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Уметь: - пробегать с максимальной скоростью отрезки от 30 м до 60 метров; - пробегать отрезки с высокого старта под команду учителя.
4.		Ходьба и бег. КН - 30 метров на время. Челночный бег	Комплексный	Ходьба под счёт. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. КН – 30 метров с высокого старта на время. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3 x 5 м и 3 x 10 м. Эстафета с использованием челночного бега.	Уметь: - пробегать с высокого старта 30 метров на время; - правильно выполнять челночный бег, бег с изменением направления движения.

5.		Ходьба и бег. Челночный бег.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3x5 и 3x10 м. Эстафеты с использованием челночного бега. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с изменением направления движения; - выполнять челночный бег 3x5 и 3x10 м; - бегать линейные эстафеты с использованием челночного бега.
6.		Ходьба и бег. КН - Челночный бег 3x10 м на время.	Комплексный	Разновидности ходьбы. КН – Челночный бег 3x10 м на время. Линейные эстафеты с использованием челночного бега. Подвижная игра «День и ночь».	Уметь: - выполнять КН Челночный бег 3x10 м с учётом времени; - играть в подвижную игру «День и ночь».
7.		Прыжки.	Изучение нового материала	Прыжки на одной и двух ногах, на месте и с продвижением вперёд, из различных исходных положений. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.
8.		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Техника прыжка в длину с места (отталкивание, приземление на обе ноги). Прыжок в длину с места стоя боком к месту приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять прыжок в длину с места.
9.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правильно выполнять прыжок в длину с места; - прыгать в длину с разбега.
10.		Прыжки. КН – прыжок в длину с места на результат. Выполнение прыжков на месте и с разбега через	Комплексный	ОРУ. КН – прыжок в длину с места на результат. Прыжки с места и с разбега отталкиванием с двух, одной ноги и приземлением на обе ноги с	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять КН ;– прыжок в длину с места на результат

		препятствия.		преодолением плоских препятствий, набивных мячей. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	- в прыжке в длину с места отталкиваться с двух и приземляться на две, преодолевая препятствие; - в прыжке в длину с разбега отталкиваться с одной и приземляться на две, преодолевая препятствие.
11.		Метание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания в горизонтальную и вертикальную цели (2х2 м). Игра «Метко в цель - 1». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м.
12.		Метание. Метание мяча на заданное расстояние.	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Метко в цель – 2». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на заданное расстояние.
13.		Метание. Метание мяча с места на дальность.	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на дальность из различных исходных положений.
14.		Метание. Броски набивного мяча.	Комплексный	Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя, ноги на ширине плеч грудью в направлении метания; бросок мяча двумя руками снизу вперёд-вверх на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит».	Уметь: - правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча; - бросать мяч двумя руками от груди вперёд вверх и снизу вперёд вверх на дальность.
15.		Кроссовая подготовка. Равномерный бег (2 мин.).	Изучение нового материала	Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Знать: понятие «Скорость бега. Уметь: бегать в равномерном темпе 2 минуты.

16.		Кроссовая подготовка. Равномерный бег (2,5 минуты).	Комплексный	Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: - пробегать в равномерном темпе до 2,5 минут.
17.		Кроссовая подготовка Равномерный бег (3 мин.).	Комплексный	Игра «Гуси лебеди». Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 3 минут
18.		Кроссовая подготовка Равномерный бег (4 мин.).	Комплексный.	Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Круговая эстафета. Развитие выносливости.	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 4 минут.
Подвижные игры 4 часа					
19.		ОРУ. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Украинские народные подвижные игры.	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «Горелки», «Шапка», «Вовк да козенята». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в украинские подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.
20.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенствование	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и ходьбой.
21.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками.
22.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Уметь играть в игры с метанием.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов					
23.		Физические упражнения, их характеристика. Характеристика основных	Изучение нового материала	Баскетбол – краткая история игры и значения слова «баскетбол». ПТБ в игре баскетболе. Перемещение в стойке	Уметь: выполнять стойку баскетболиста, перемещаться в стойке баскетболиста;

		физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Передвижения в стойке баскетболиста. Ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди.		баскетболиста. Школа мяча. Передача мяча двумя руками от груди с последующим приёмом мяча в парах с партнёром. Эстафеты с баскетбольным мячом.	- правильно выполнять ловлю мяча после собственных подбрасываний; - правильно выполнять приём мяча и передачу мяча двумя руками от груди.
24.		Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча стоя на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Попади мячом в цель»	Уметь: - правильно перемещаться в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди в парах; - правильно выполнять ведение мяча на месте.
25.		Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и вокруг себя.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча стоя на месте, в движении вокруг себя. Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Попади мячом в цель», «Гонка мячей по кругу»	Уметь: - правильно перемещаться в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди в парах; - правильно выполнять ведение мяча на месте вокруг себя.
26.		Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении шагом.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча стоя на месте, в движении вокруг себя и в движении шагом. Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Попади мячом в цель», «Гонка мячей по кругу»	Уметь: - правильно перемещаться в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди в парах; - правильно выполнять ведение мяча на месте, вокруг себя и в движении по прямой шагом.
27.		Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении шагом.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча стоя на месте, в движении вокруг себя и в движении шагом. Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Мяч водящему по кругу»,	Уметь: - правильно перемещаться в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди в парах; - правильно выполнять ведение мяча на месте, вокруг себя и в движении по

				«Гонка мячей по кругу»	прямой шагом.
28.		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ведение мяча на месте и в движении.	Комплексный	Перемещение в стойке игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Научить передаче мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч водящему по кругу». Эстафеты с использованием передач и ведения мяча – встречные эстафеты.	Уметь: - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди в парах; - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди с отскоком от пола; - правильно выполнять ведение мяча на месте и в движении.
29.		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ведение мяча на месте и в движении.	Комплексный	Перемещение в стойке игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч водящему по кругу». Эстафеты с использованием передач и ведения мяча – встречные эстафеты.	Уметь: - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди в парах; - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди с отскоком от пола; - правильно выполнять ведение мяча на месте и в движении.
30.		Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча приставными шагами в стойке баскетболиста.	Комплексный	Перемещение в стойке игрока. Передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Ведение мяча на месте и в движении. Научить вести мяч приставным шагом в стойке баскетболиста. Игра «Не давай мяч капитану». Игра «Иголка и нитка с ведением мяча». Эстафеты с использованием передач и ведения мяча – встречные эстафеты.	Уметь: - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди в парах; - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди с отскоком от пола; - правильно выполнять ведение мяча в стойке баскетболиста приставным шагом.
31.		Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча приставными шагами в стойке баскетболиста.	Комплексный	Перемещение в стойке игрока. Передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Ведение мяча на месте и в движении. Научить вести мяч	Уметь: - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди в парах; - правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди с отскоком от

				приставным шагом в стойке баскетболиста. Игра «Не давай мяч капитану». Игра «Иголка и нитка с ведением мяча». Эстафеты с использованием передач и ведения мяча – встречные эстафеты.	пола; - правильно выполнять ведение мяча в стоке баскетболиста приставным шагом.
Гимнастика с элементами акробатики 13 часов					
32.		Составление режима дня. Простейшие упражнения в закаливании. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке и лёжа на животе. Научить правильно выполнять кувырок вперёд. Лазание по наклонной гимнастической скамейке: в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками. Игра «Прыгуны и ползуны».	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять группировку, перекаты, кувырок вперёд; - лазать по гимнастической скамейке.
33.		Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Лазание по гимнастической стенке.	Комплексный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке и лёжа на животе. Выполнение кувырка вперёд. Лазание по гимнастической стенке: с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Прыгуны и ползуны»	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять группировку, перекаты, кувырок вперёд; - лазать по гимнастической стенке.
34.		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Перелезание через гимнастическое бревно.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд. Научить стойке на лопатках согнув ноги. Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Колдунчики»	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять группировку, перекаты, кувырок вперёд, стойку на лопатках; - перелезать через гимнастическое бревно.
35.		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Полоса препятствий с лазанием и	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Полоса	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять освоенные

		перелезанием.		препятствий: подтягивание по наклонной гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке, лазание по наклонной гимнастической скамейке в поре присев, перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Колдунчики»	акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять полосу препятствий с лазанием и перелезанием.
36.		Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры.	Комплексный	Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Научить выполнять из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Упражнения в висе стоя у гимнастической стенки. В висе лёжа на гимнастическом мате на низкой перекладине. Игра «Кто дольше?»	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять освоенные акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в висе стоя и лёжа.
37.		Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры.	Комплексный	Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок в сторону. Выполнение комбинации из освоенных акробатических элементов: кувырок вперёд из стойки ноги врозь, упор присев, пережатом назад стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперёд в упор присев, кувырок вперёд, пережат в группировке назад вперёд в упор присев, выпрыгивание вверх прогнувшись, стойка ноги вместе руки в стороны. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на бревне, гимнастической скамейке. Игра «Тараканчики»	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять освоенные акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в упоре.
38.		Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных	Комплексный	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Комбинация из	Уметь: - выполнять строевые упражнения;

		элементов. Равновесие.		освоенных ранее акробатических элементов: кувырок вперёд из стойки ноги врозь, упор присев, перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев, кувырок вперёд, перекат в группировке назад вперёд в упор присев, выпрыгивание вверх прогнувшись, стойка ноги вместе руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, высоко поднимая колени, махом в стороны. Игра «Не потеряй равновесия»	- выполнять освоенные акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в равновесии.
39.		Комбинация из освоенных акробатических элементов. Равновесие.	Комплексный	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Комбинация из освоенных ранее акробатических элементов: кувырок вперёд из стойки ноги врозь, упор присев, перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев, кувырок вперёд, перекат в группировке назад вперёд в упор присев, выпрыгивание вверх прогнувшись, стойка ноги вместе руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, высоко поднимая колени, махом в стороны. Ходьба через предметы: мячи, палочки. Игра «Не потеряй равновесия»	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять освоенные акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в равновесии.
40.		Равновесие. Полоса препятствий.	Совершенство	Полоса препятствий: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перелезание через коня, подтягивание по наклонной гимнастической скамейке вверх, лазание по гимнастической стенке,	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять освоенные элементы в гимнастике в полосе препятствий.

				лазание по наклонной гимнастической скамейке вниз в упоре присев, кувырок вперёд, ходьба по гимнастической скамейке через мячи на носках, кувырок вперёд – стойка на лопатках с перекатов в упор присев, ходьба по гимнастической скамейке на носках, соскок.	
41.		ОРУ. Многоскоки через лавочку. Прыжок толчок на мостике, вскакивание на колени на гимнастический козел.		Выполнение многоскоков через лавочку. Прыжки толчки на мостике, вскакивание на колени на гимнастический козел.	Уметь выполнять многоскоки, прыжки на мостике, совершать вскакивание.
42.		Прыжок толчок на мостике, вскакивание на колени на гимнастический козел с прыжком вперед.		Выполнение многоскоков через лавочку. Прыжки толчки на мостике, вскакивание на колени на гимнастический козел.	Уметь выполнять многоскоки, прыжки на мостике, совершать вскакивание
43.		Прыжок толчок на мостике, вскакивание на колени на гимнастический козел с прыжком вперед.		Прыжок толчок на мостике, вскакивание на полную стопу перепрыгиванием через гимнастический козел (с помощью учителя).	Уметь выполнять многоскоки, прыжки на мостике, совершать вскакивание
44.		Прыжок толчок на мостике, вскакивание на полную стопу, перепрыгиванием через гимнастический козел (с помощью учителя).		Прыжок толчок на мостике, вскакивание на полную стопу перепрыгиванием через гимнастический козел (с помощью учителя).	Уметь выполнять многоскоки, прыжки на мостике, совершать вскакивание
Скиппинг 2 часа					
45.		Классические прыжки с короткой скакалкой.	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Влияние скиппинга на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки. Вращение скакалки правой, левой рукой сбоку вперёд-назад, согласовывая с приседаниями, подниманием на носки, подскоками. Захват скакалки стопами,	Уметь: - выполнять ОРУ со скакалкой; - правильно выполнять захват скакалки стопами после её вращения. - правильно выполнять классический прыжок вперёд

				после её вращения. Выполнение прыжков через скакалку.	
46.		Классические прыжки с короткой скакалкой. Прыжки через длинную скакалку.	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Захват скакалки стопами, после её вращения. Выполнение классического прыжка через скакалку вперёд. Выполнение прыжка после вращения скакалки «восьмёркой». Прыжки через длинную скакалку: лежащую на полу, натянутую на 20см над полом и через качающуюся скакалку.	Уметь: - выполнять ОРУ со скакалкой; - правильно выполнять классический прыжок вперёд; - выполнять прыжки через длинную скакалку.
Лыжная подготовка 21 час					
47.		Инструктаж ПТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда для занятий лыжной подготовкой. История лыжного спорта.	Вводный. Теоретический.	Инструктаж ПТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с требованиями к одежде и обуви лыжника. Изучение истории лыжного спорта.	Знать: - правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; - требования к одежде и обуви лыжника; - историю лыжного спорта.
48.		Строевые команды со скрепленными лыжами и на лыжах. Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Повторение строевых команд со скрепленными лыжами «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение строевых команд на лыжах «На лыжи становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение различных способов переноски лыж. Правильное одевание лыж. Передвижение по лыжне ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом без палок.	Знать и уметь выполнять: - строевые упражнения на лыжах и со скрепленными лыжами; - требования к переноске и одеванию лыж; - передвигаться ступающим шагом на лыжах с палками; - скользящим шагом без палок.
49.		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж повторяя за учителем, под команды учителя. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками держа их за	Знать и уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - ступающий шаг с палками; - скользящий шаг без палок.

				середину.	
50.		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж: повторяя за учителем; под команды учителя, самостоятельно под собственный счёт. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом: без палок; с палками держа их за середину; с палками за спиной.	Знать и уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - ступающий шаг с палками; - скользящий шаг без палок.
51.		Повороты переступанием. Скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя: «Поворот переступанием вокруг пяток лыж – Марш!», «поворот переступанием вокруг носков лыж – Марш!». Передвижение скользящим шагом: без палок; с палками держа их за середину; с палками за спиной.	Уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - передвижение скользящим шагом без палок.
52.		Учёт: техника выполнения поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж. Скользящий шаг.	Комплексный	Учёт: техника выполнения поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж по команде учителя: «Поворот переступанием вокруг пяток лыж – Марш!», «поворот переступанием вокруг носков лыж – Марш!». Передвижение скользящим шагом: держа палки за середину; палки за спиной; без палок – активно работая руками (махи).	Уметь выполнять: - повороты переступанием по команде учителя; - передвигаться скользящим шагом без палок.
53.		Учёт: техника выполнения скользящего шага. Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Учёт техники выполнения скользящего шага без палок: работа ног и рук. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками за середину, за спиной.	Уметь: - правильно выполнять технику скользящего шага без палок; - правильно работать руками при передвижении скользящим шагом
54.		Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с палками держа их за	Уметь: - правильно работать руками при передвижении скользящим шагом.

				середину, с палками за спиной.	
55.		Учёт: передвижение скользящим шагом с палками, держа их за середину и за спиной.	Комплексный	Учёт: передвижение скользящим шагом с палками держа их за середину и за спиной. Скользящий шаг с палками: активная, согласованная работа рук и ног. Имитация выполнения хода на месте, по прямой друг за другом.	Уметь: - правильно выполнять имитацию работы рук при передвижении скользящим шагом, держа палки за спиной и за середину; - передвигаться скользящим шагом с палками.
56.		Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом.	Комплексный	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками: «самокат»; с собственным подсчётом: «раз» скользящий шаг вынос противоположной руки с палкой «и» - скольжение, «два» скольжение другой ногой, «и» - пауза скольжение. Выполнение подъёма в небольшой уклон ступающим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скользящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
57.		Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом.	Комплексный	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками: «самокат»; с собственным подсчётом: «раз» скользящий шаг вынос противоположной руки с палкой «и» - скольжение, «два» скольжение другой ногой, «и» - пауза скольжение. Выполнение подъёма в небольшой уклон ступающим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скользящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
58.		Учёт: техника выполнения подъёма ступающим шагом с палками. Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Учёт: техника выполнения подъёма ступающим шагом с палками. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скользящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
59.		Скользящий шаг с палками. Спуски.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу. Обучение спуска в основной стойке:	Уметь: - передвигаться скользящим шагом с палками по учебному кругу; - выполнять спуск в основной стойке.

				имитация основной стойки на месте с правильным положением туловища, рук, ног, палок; выполнение спуска в основной стойке с небольшого уклона.	
60.		Учёт: техника выполнения скользящего шага с палками. Спуски.	Комплексный	Учёт: техника выполнения скользящего шага с палками. Выполнение спусков в основной стойке: без палок и с палками.	Уметь: - передвигаться скользящим шагом с палками по учебному кругу; - выполнять спуск в основной стойке.
61.		Спуски. Прохождение дистанции 1000 метров.	Комплексный	Спуски в основной стойке. Игра «В ворота». Прохождение дистанции 1 км используя ранее изученные лыжные ходы, спуск в основной стойке и подъём ступающим шагом.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал; - правильно выполнять спуск в основной стойке.
62.		Учёт: техника выполнения спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 метров.	Комплексный	Учёт: техника выполнения спуска в основной стойке. Прохождение учебного круга со спусками, подъёмами и равнинными участками используя и применяя на данных участках технически верные способы передвижения.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал; - правильно выполнять спуск в основной стойке.
63.		Учёт: прохождение дистанции до 1,5 км без учёта времени.	Контрольный	Учёт: прохождение дистанции до 1,5 км со спусками, подъёмами и равнинными участками используя и применяя на данных участках технически верные способы передвижения.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал до 1,5 км.
64.		Соревнования по лыжным гонкам: прохождение дистанции 1000 метров с учётом времени.	Контрольный	Учёт: 1000 метров на время.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал 1000 метров на время в соревновательной обстановке.
65.		Подвижные игры и эстафеты на совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим	Совершенствование	Подвижные игры: «Быстрая команда», «Встречная эстафета», «Кто лучше?», «Технические лыжники».	Уметь: - правильно выполнять технику ступающего и скользящего шагов в играх и эстафетах.

		шагом.			
66.		Подвижные игры и эстафеты на совершенствование техники спусков и подъёмов	Совершенство	Подвижные игры: «Не задень», «Штурм высоты», «Горная эстафета», «Гармошка».	Уметь: - правильно выполнять технику спусков и подъёмов в подвижных играх и эстафетах»
67.		Подвижные игры и эстафеты на лыжах на воспитание и развитие физических качеств.	Совершенство	«Салки на лыжах», «Сумей догнать», «Гонка с преследованием».	Уметь: - использовать ранее изученный материал в подвижных играх и эстафетах.
Подвижные игры (на улице) 3 часа					
68.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенство	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и ходьбой.
69.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенство	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками.
70.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Уметь играть в игры с метанием.
Подвижные игры (с элементами волейбола) 9 часов					
71.		Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Комбинированный	Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом. Развитие координации	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
72.		Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
73.		Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	Комбинированный	Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол».	Уметь владеть мячом. Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе

					подвижных игр.
74.		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Комбинированный	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Уметь владеть мячом.
75.		Подбрасывание мяча на заданную высоту.	Комбинированный	Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.
76.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.
77.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом.
78.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.
79.		Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Подвижные игры (с элементами футбола) 5 часов					
80.		Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону	Комбинированный	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ведение, броски в процессе подвижных игр.
81.		Изучение удара по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Комбинированный	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.

82.		Изучение ведение мяча, отбор мяча	Комбинированный	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра «Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
83.		Изучение ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол по основным правилам.	Комбинированный	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра «Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
84.		Изучение ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол по основным правилам.	Комбинированный	Игра «Футбол» по основным правилам.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Легкая атлетика 15 часов					
85.		Ходьба и бег. Ходьба и бег через препятствия и по разметкам.	Вводный	Инструктаж ПТБ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила ТБ. Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
86.		Ходьба и бег. Высокий старт (две команды).	Изучение нового материала	Ходьба с различной скоростью, длиной шага, под счёт учителя, а так же под коллективный счёт. Высокий старт (две команды). Бег с ускорением (30 метров). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Знать: что такое высокий старт и где он применяется. Уметь: - правильно выполнять старт при высоком старте с двух команд; - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - пробегать с максимальной скоростью 30 метров.
87.		Ходьба и бег. Высокий старт.	Комплекс	Ходьба коротким, средним и длинным	Уметь: - пробегать с максимальной

			ный	шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. Пробегание с высокого старта отрезков до 30 метров, под команду учителя. Бег с ускорением до 60 метров. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	скоростью отрезки от 30 м до 60 метров; - пробегать отрезки с высокого старта под команду учителя.
88.		Ходьба и бег. КН - 30 метров на время. Челночный бег	Комплексный	Ходьба под счёт. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. КН – 30 метров с высокого старта на время. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3 x 5 м и 3 x 10 м. Эстафета с использованием челночного бега.	Уметь: - пробегать с высокого старта 30 метров на время; - правильно выполнять челночный бег, бег с изменением направления движения.
89.		Ходьба и бег. КН - Челночный бег 3x10 м на время.	Комплексный	Разновидности ходьбы. КН – Челночный бег 3x10 м на время. Линейные эстафеты с использованием челночного бега. Подвижная игра «День и ночь».	Уметь: - выполнять КН Челночный бег 3x10 м с учётом времени; - играть в подвижную игру «День и ночь».
90.		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Техника прыжка в длину с места (отталкивание, приземление на обе ноги). Прыжок в длину с места стоя боком к месту приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять прыжок в длину с места.
91.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правильно выполнять прыжок в длину с места; - прыгать в длину с разбега.
92.		Прыжки. КН – прыжок в	Комплекс	ОРУ. КН – прыжок в длину с места на	Уметь: - правильно выполнять

		длину с места на результат. Выполнение прыжков на месте и с разбега через препятствия.	ный	результат. Прыжки с места и с разбега отталкиванием с двух, одной ноги и приземлением на обе ноги с преодолением плоских препятствий, набивных мячей. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	основные движения в прыжках; - выполнять КН;– прыжок в длину с места на результат - в прыжке в длину с места отталкиваться с д двух и приземляться на две, преодолевая препятствие; - в прыжке в длину с разбега отталкиваться с одной и приземляться на две, преодолевая препятствие.
93.		Метания. Метание мяча с места на дальность.	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на дальность из различных исходных положений.
94.		Метание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания в горизонтальную и вертикальную цели (2х2 м). Игра «Метко в цель - 1». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м.
95.		Метание. Метание мяча на заданное расстояние.	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Метко в цель – 2». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на заданное расстояние.
96.		Метание. Броски набивного мяча.	Комплексный	Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя, ноги на ширине плеч грудью в направлении метания; бросок мяча двумя руками снизу вперед-вверх на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит».	Уметь: - правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча; - бросать мяч двумя руками от груди вперед вверх и снизу вперед вверх на дальность.
97.		Кроссовая подготовка.	Изучение	Равномерный бег (2 мин.). Чередование	Знать: понятие «Скорость бега.

			нового материала	ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе 2 минуты.
98.		Кроссовая подготовка.	Комплексный	Равномерный бег (2,5 минуты). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: - пробежать в равномерном темпе до 2,5 минут.
99.		Кроссовая подготовка	Комплексный	Равномерный бег (3 мин.). Игра «Гуси лебеди». Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).	Уметь: пробежать в равномерном темпе до 3 минут
Подвижные игры 3 часа					
100.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенствование	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и ходьбой.
101.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками.
102.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Уметь играть в игры с метанием.

Класс 3

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы по учебным предметам. П76 Начальная школа. В 2 ч-4-изд., перераб.-М.:Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения), авторской Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

№	Тема рока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требование к уровню обучающихся
Легкая атлетика 18 часов				
1.	Понятие о Физической	Вводный	Инструктаж ПТБ. Бег с измен длины и	Знать: правила ТБ.

		культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Ходьба и бег. Бег с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения.		частоты шагов. Бег по разметкам. Специальные беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Колдунчики».	Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью (до 60 м) в коридоре.
2.		Ходьба и бег. Высокий старт (две команды).	Комплексный	Ходьба через различные препятствия. Высокий старт (две команды). Бег с ускорением (30 и 60 метров). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств.	Уметь: - правильно выполнять старт при высоком старте с двух команд; - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - пробегать с максимальной скоростью 60 метров.
3.		Ходьба и бег. Учёт техники высокого старта.	Комплексный	Ходьба через различные препятствия. Учёт техники высокого старта с двух команд. Пробегание с высокого старта отрезков до 30 метров, под команду учителя. Бег с ускорением до 60 метров. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств.	Уметь: - пробегать с максимальной скоростью отрезки от 30 м до 60 метров; - пробегать отрезки с высокого старта под команду учителя.
4.		Ходьба и бег. КН - 30 метров на время с высокого старта. Челночный бег	Комплексный	Ходьба через различные препятствия. КН – 30 метров с высокого старта на время. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3 х 5 м и 3 х 10 м. Эстафета с использованием челночного бега.	Уметь: - пробегать с высокого старта 30 метров на время; - правильно выполнять челночный бег, бег с изменением направления движения.
5.		Ходьба и бег. Челночный бег.	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3х5 и 3х10 м. Эстафеты с использованием челночного бега. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с изменением направления движения; - выполнять челночный бег 3х5 и 3х10 м; - бегать линейные эстафеты с использованием челночного бега.

6.		Ходьба и бег. КН - Челночный бег 3x10 м на время.	Комплексный	Разновидности ходьбы. КН – Челночный бег 3x10 м на время. Линейные эстафеты с использованием челночного бега. Подвижная игра «День и ночь».	Уметь: - выполнять КН Челночный бег 3x10 м с учётом времени; - играть в подвижную игру «День и ночь».
7.		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Изучение нового материала	Прыжки на одной и двух ногах, на месте и с продвижением вперёд, Прыжок в длину с места на технику из различных исходных положений. ОРУ. Прыжки по полосам. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места.
8.		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Техника прыжка в длину с места (отталкивание, приземление на обе ноги). Прыжок в длину с места стоя боком к месту приземления. Игра «Гигантский прыжок». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять прыжок в длину с места.
9.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги».	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места (техника). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правильно выполнять прыжок в длину с места; - прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги».
10.		Прыжки. КН – прыжок в длину с места на результат. Выполнение прыжков на месте и с разбега через препятствия.	Комплексный	ОРУ. КН – прыжок в длину с места на результат. Прыжки с места и с разбега отталкиванием с двух, одной ноги и приземлением на обе ноги с преодолением плоских препятствий, набивных мячей. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять КН;– прыжок в длину с места на результат - в прыжке в длину с места отталкиваться с д двух и приземляться на две, преодолевая препятствие; - в прыжке в длину с разбега

					отталкиваться с одной и приземляться на две, преодолевая препятствие.
11.		Метания. Метание мяча с места на дальность «прямой рукой сверху», «из-за спины через плечо».	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания «прямой рукой сверху». Метание мяча на дальность с места «из-за спины через плечо». ОРУ. Игра «Кто дальше?».	Развитие скоростно-силовых способностей.
12.		Метание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания в горизонтальную и вертикальную цели (2х2 м) с 4-8 метров. Игра «Метко в цель - 1». Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.
13.		Метание. Метание мяча на заданное расстояние.	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние до 4-8 метров. Игра «Метко в цель – 2». Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.
14.		Метание. Броски набивного мяча.	Комплексный	Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя, ноги на ширине плеч грудью в направлении метания; бросок мяча двумя руками снизу вперёд-вверх и двумя руками из-за головы на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит».	Развитие скоростно-силовых способностей.
15.		Кроссовая подготовка.	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». ОРУ. Развитие выносливости.	Развитие выносливости.

16.		Кроссовая подготовка.	Комплексный	Равномерный бег (3,5 минуты). Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: - пробегать в равномерном темпе до 3,5 минут.
17.		Кроссовая подготовка	Комплексный	Равномерный бег (4 мин.). Игра «Колдунчики». Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м).	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 4 минут
18.		Кроссовая подготовка	Комплексный.	Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Круговая эстафета. Развитие выносливости.	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 5 минут.
Подвижные игры - 4 часа					
19.		ОРУ. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Татарские народные подвижные игры.	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «Скок перескок», «Продаём горшки», «Иргиты урену?» (кто дальше бросит?). Эстафеты, на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в татарские подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.
20.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенствование	ОРУ. Игра «Заяц без логова», «Поймай хвост», «Группочки». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и ходьбой.
21.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками.
22.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Попади в мяч», «Охотники и утки», Защита укреплений»	Уметь играть в игры с метанием.
Подвижные игры с элементами баскетбола – 9 часов					

23.		Физические упражнения, их характеристика. Характеристика основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Передачи мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	Совершенство	Баскетбол – краткая история игры и значения слова «баскетбол». ПТБ в игре баскетболе. Перемещение в стойке баскетболиста. Школа мяча. Передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Уметь: выполнять стойку баскетболиста, перемещаться в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачи двумя руками от груди и с отскоком от пола; - правильно выполнять ведение мяча на месте и в движении.
24.		Остановка прыжком. Передачи, ведение мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Обучение остановке прыжком без мяча. Передачи в парах. Ведение мяча в движении вокруг стоек, «змейкой». Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	Уметь: - выполнять остановку прыжком без мяча; - правильно выполнять передачи мяча в парах; - правильно выполнять ведение мяча вокруг стоек согласно правил баскетбола;.
25.		Остановка прыжком. Учёт техники выполнения передачи двумя руками от груди и двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Передачи после ведения мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Учёт: Техника выполнения передачи двумя руками от груди и двумя руками от груди с отскоком от пола. Обучение остановке прыжком с мячом. Выполнение передач после ведения мяча. Встречные эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Мяч среднему». Игра «10 передач»	Уметь: - владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение); - выполнять остановку прыжком с мячом.
26.		Остановка прыжком. Учёт техники ведения мяча на месте и в движении. Передачи после ведения мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Учёт техники ведения мяча на месте и в движении. Обучение остановке прыжком с мячом. Выполнение передач после ведения мяча. Встречные эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Мяч среднему». Игра «10 передач»	Уметь: - владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение); - выполнять остановку прыжком с мячом.

27.		Учёт техники выполнения остановки прыжком. Комбинация: ведение, остановка прыжком, передача.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Учёт техники выполнения остановки прыжком. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «10 передач»	Уметь: - владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.
28.		Бросок мяча с места двумя руками от груди. Комбинации с остановкой прыжком, передачей и ведением мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Обучение броску с места двумя руками от груди. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «Мяч капитану».	Уметь: - владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, бросок); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.
29.		Бросок мяча с места двумя руками от груди. Комбинации с остановкой прыжком, передачей и ведением мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Бросок с места двумя руками от груди. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «Мяч капитану».	Уметь: - владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, бросок); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.
30.		Бросок мяча с места двумя руками от груди. Комбинации с остановкой прыжком, передачей и ведением мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Бросок с места двумя руками от груди. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «Мяч капитану».	Уметь: - владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, бросок); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.
31.		Учёт техники выполнения броска с места двумя руками от груди. Комбинации с остановкой прыжком, передачей и ведением мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Учёт техника выполнения броска с места двумя руками от груди. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «Мяч капитану».	Уметь: - владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, бросок); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.

Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов

32.		Составление режима дня. Простейшие упражнения в закаливании. Группировка. Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж ПТБ.	Изучение нового материала	Инструктаж ПТБ. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». На первый второй рассчитайсь!». Перекат в группировке с последующей постановкой рук назад за головой. 2-3 кувырка вперёд. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
33.		Акробатика. Строевые упражнения. Лазание и перелезание.	Комплексный.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». На первый второй рассчитайсь!». Перекат в группировке с последующей постановкой рук назад за головой. 2-3 кувырка вперёд. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Развитие силовых и координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в лазании и перелезании.
34.		Акробатика. Строевые упражнения. Лазание и перелезание.	Комплексный	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты в группировке с последующей постановкой рук назад за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через коня, гимнастическое бревно и горку матов. Развитие координационных способностей. Игра «	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в лазании и перелезании.
35.		Учёт: техника выполнения 2-3 кувырков вперёд. Акробатика. Строевые упражнения. Полоса	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Учёт: техника выполнения 2-3 кувырков	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы

		препятствий.		вперёд. Выполнение переката назад с последующей постановкой рук за головой. Стойка на лопатках. Полоса препятствий: лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх на коленях, лазание по гимнастической стенке, лазание по наклонной гимнастической скамейке вниз в упоре присев, перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей.	отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в лазании и перелезании.
36.		Учёт: техника выполнения переката назад с последующей постановкой рук за головой. Акробатика. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Учёт: техника выполнения переката назад с последующей постановкой рук за головой. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперёд. «Мост из положения лёжа». Упражнение в вися стоя и лёжа у гимнастической стенки. Развитие координационных способностей.	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в висах и упорах.
37.		Учёт: стойка на лопатках, техника выполнения. Акробатика. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Учёт: техника выполнения переката назад с последующей постановкой рук за головой стойки на лопатках. 2-3 кувырка вперёд. «Мост из положения лёжа». Упражнение в вися стоя и лёжа у гимнастической стенки. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) и подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Развитие силовых способностей.	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в висах и упорах.
38.		Учёт: «мост» из положения	Комплекс	Передвижение по диагонали,	Уметь: - выполнять строевые

		лёжа, техника выполнения. Акробатика. Строевые упражнения. Висы и упоры.	ный	«противоходом», «змейкой». Учёт: техника выполнения «моста» из положения лёжа. Комбинация из освоенных ранее акробатических элементов: 2 кувырка вперёд, перекат назад стойка на лопатках, перекат вперёд упор присев, кувырок вперёд, перекат назад с постановкой рук за головой, упор присев, группировка на спине, лечь на спину, «мост». Упражнения в упоре на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке. ОРУ на развитие гибкости.	команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в висах и упорах.
39.		Учёт: КН – подтягивание. Полоса препятствий.	Учётный	Учёт: КН – подтягивание высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). Полоса препятствий из освоенных элементов: 2 кувырка вперёд, перелезание через коня, подтягивание по наклонной скамейке, лазание по гимнастической стенке, лазание по наклонной скамейке вниз в упоре присев, ходьба по бревну на носках, присед на бревне с переходом в упор на одно колено, переход в упор на обе руки, соскок.	Уметь: - выполнять полосу препятствий из освоенных ранее гимнастических элементов.
40.		ОРУ. Обучение технике лазания по канату.	Комплексный	Упражнения для укрепления силы рук, захват каната ногами, элементы подтягивания.	Уметь: захватывать канат ногами, передвигаться вверх, путем подтягивания. Спускаться.
41.		ОРУ. Обучение технике лазания по канату. Правила спуска с каната.	Комплексный	Упражнения для укрепления силы рук, захват каната ногами, элементы подтягивания, спуск с каната.	Уметь: захватывать канат ногами, передвигаться вверх, путем подтягивания. Спускаться безопасным способом.
42.		Опорный прыжок на полную	Комплекс	Упражнения в прыжках на стопу с	Уметь: прыгать через гимнастический

		стопу на гимнастический козел с прыжком вперед.	ный	прыжком вперед через гимнастический козел (с помощью учителя).	козел (с помощью учителя)
43.		Опорный прыжок на полную стопу с прыжком вперед через гимнастический козел (с помощью учителя).	Комплексный	Упражнения в прыжках на стопу с прыжком вперед через гимнастический козел (с помощью учителя).	Уметь: прыгать через гимнастический козел (с помощью учителя)
44.		Опорный прыжок на полную стопу с прыжком вперед через гимнастический козел.	Комплексный	Упражнения в прыжках на стопу с прыжком вперед через гимнастический козел (с помощью учителя), в опорном прыжке.	Уметь: прыгать через гимнастический козел (с помощью учителя), совершать опорный прыжок.
45.		Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь.	Комплексный	Упражнения в прыжках на стопу с прыжком вперед через гимнастический козел (с помощью учителя)., в опорном прыжке.	Уметь: прыгать через гимнастический козел (с помощью учителя), совершать опорный прыжок.
Скиппинг 2 часа					
46.		Классические прыжки с короткой скакалкой. Прыжки «ноги скрестно»	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Учёт: техника выполнение классического прыжка через скакалку назад. Выполнение прыжка «ноги скрестно» на месте с вращением скакалки сбоку. Захват скакалки носками ног, после вращения скакалки сзади, вверх, вперёд, вниз (и.п. «ноги скрестно»). Выполнение прыжков со скакалкой «ноги скрестно» вперёд.	Уметь: - выполнять ОРУ со скакалкой; - правильно выполнять классический прыжок вперёд, назад; - правильно выполнять прыжок через скакалку «ноги скрестно».
47.		Прыжки «руки скрестно». Вбегание и выбегание.	Изучение нового материала	ОРУ со скакалкой. Выполнение классического прыжка через скакалку вперёд и назад. Выполнение прыжков со скакалкой «ноги скрестно» вперёд и назад. Работа рук в прыжках «руки скрестно». Захват носками ног скакалки при вращении её «руки скрестно». Выполнение прыжка в «петлю»	Уметь: - выполнять ОРУ со скакалкой; - правильно выполнять работу руками при вращении скакалки «руки скрестно»; - совершать прыжок «руки скрестно» - выполнять вбегание и выбегание из длинной скакалки.

				полученную при вращении скакалки «руки скрестно». Вбегание и выбегание: выполнение вбегания и выбегания, из положения стоя рядом с вращающим скакалку; стоя под прямым углом к скакалке.	
Лыжная подготовка - 21 час					
48.		Инструктаж ПТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда для занятий лыжной подготовкой. История лыжного спорта.	Вводный. Теоретический.	Инструктаж ПТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с требованиями к одежде и обуви лыжника. Изучение истории лыжного спорта.	Знать: - правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; - требования к одежде и обуви лыжника; - историю лыжного спорта.
49.		Строевые команды со скрепленными лыжами и на лыжах. Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Повторение строевых команд со скрепленными лыжами «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение строевых команд на лыжах «На лыжи становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение различных способов переноски лыж. Правильное одевание лыж. Передвижение по лыжне ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом без палок.	Знать и уметь выполнять: - строевые упражнения на лыжах и со скрепленными лыжами; - требования к переноске и одеванию лыж; - передвигаться ступающим шагом на лыжах с палками; - скользящим шагом без палок.
50.		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж повторяя за учителем, под команды учителя. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками держа их за середину.	Знать и уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - ступающий шаг с палками; - скользящий шаг без палок.
51.		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж: повторяя за учителем; под команды учителя,	Знать и уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде

				самостоятельно под собственный счёт. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом: без палок; с палками держа их за середину; с палками за спиной.	учителя; - ступающий шаг с палками; - скользящий шаг без палок.
52.		Повороты переступанием. Скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя: «Поворот переступанием вокруг пяток лыж – Марш!», «поворот переступанием вокруг носков лыж – Марш!». Передвижение скользящим шагом: без палок; с палками держа их за середину; с палками за спиной.	Уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - передвижение скользящим шагом без палок.
53.		Учёт: техника выполнения поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж. Скользящий шаг.	Комплексный	Учёт: техника выполнения поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж по команде учителя: «Поворот переступанием вокруг пяток лыж – Марш!», «поворот переступанием вокруг носков лыж – Марш!». Передвижение скользящим шагом: держа палки за середину; палки за спиной; без палок – активно работая руками (махи).	Уметь выполнять: - повороты переступанием по команде учителя; - передвигаться скользящим шагом без палок.
54.		Учёт: техника выполнения скользящего шага. Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Учёт техники выполнения скользящего шага без палок: работа ног и рук. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками за середину, за спиной.	Уметь: - правильно выполнять технику скользящего шага без палок; - правильно работать руками при передвижении скользящим шагом
55.		Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с палками держа их за середину, с палками за спиной.	Уметь: - правильно работать руками при передвижении скользящим шагом.
56.		Учёт: передвижение скользящим шагом с палками, держа их за середину и за	Комплексный	Учёт: передвижение скользящим шагом с палками держа их за середину и за спиной.	Уметь: - правильно выполнять имитацию работы рук при передвижении скользящим шагом,

		спиной.		Скользящий шаг с палками: активная, согласованная работа рук и ног. Имитация выполнения хода на месте, по прямой друг за другом.	держа палки за спиной и за середину; - передвигаться скольльзящим шагом с палками.
57.		Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом.	Комплексный	Передвижение по учебному кругу скольльзящим шагом с палками: «самокат»; с собственным подсчётом: «раз» скольльзящий шаг вынос противоположной руки с палкой «и» - скольжение, «два» скольжение другой ногой, «и» - пауза скольжение. Выполнение подъёма в небольшой уклон ступающим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скольльзящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
58.		Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом.	Комплексный	Передвижение по учебному кругу скольльзящим шагом с палками: «самокат»; с собственным подсчётом: «раз» скольльзящий шаг вынос противоположной руки с палкой «и» - скольжение, «два» скольжение другой ногой, «и» - пауза скольжение. Выполнение подъёма в небольшой уклон ступающим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скольльзящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
59.		Учёт: техника выполнения подъёма ступающим шагом с палками. Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Учёт: техника выполнения подъёма ступающим шагом с палками. Передвижение по учебному кругу скольльзящим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скольльзящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
60.		Скользящий шаг с палками. Спуски.	Комплексный	Передвижение скольльзящим шагом с палками по учебному кругу. Обучение спуска в основной стойке: имитация основной стойки на месте с правильным положением туловища, рук, ног, палок; выполнение спуска в основной стойке с небольшого уклона.	Уметь: - передвигаться скольльзящим шагом с палками по учебному кругу; - выполнять спуск в основной стойке.

61.		Учёт: техника выполнения скользящего шага с палками. Спуски.	Комплексный	Учёт: техника выполнения скользящего шага с палками. Выполнение спусков в основной стойке: без палок и с палками.	Уметь: - передвигаться скользящим шагом с палками по учебному кругу; - выполнять спуск в основной стойке.
62.		Спуски. Прохождение дистанции 1000 метров.	Комплексный	Спуски в основной стойке. Игра «В ворота». Прохождение дистанции 1 км используя ранее изученные лыжные ходы, спуск в основной стойке и подъём ступающим шагом.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал; - правильно выполнять спуск в основной стойке.
63.		Учёт: техника выполнения спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 метров.	Комплексный	Учёт: техника выполнения спуска в основной стойке. Прохождение учебного круга со спусками, подъёмами и равнинными участками используя и применяя на данных участках технически верные способы передвижения.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал; - правильно выполнять спуск в основной стойке.
64.		Учёт: прохождение дистанции до 1,5 км без учёта времени.	Контрольный	Учёт: прохождение дистанции до 1,5 км со спусками, подъёмами и равнинными участками используя и применяя на данных участках технически верные способы передвижения.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал до 1,5 км.
65.		Соревнования по лыжным гонкам: прохождение дистанции 1000 метров с учётом времени.	Контрольный	Учёт: 1000 метров на время.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал 1000 метров на время в соревновательной обстановке.
66.		Подвижные игры и эстафеты на совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом.	Совершенствование	Подвижные игры: «Быстрая команда», «Встречная эстафета», «Кто лучше?», «Технические лыжники».	Уметь: - правильно выполнять технику ступающего и скользящего шагов в играх и эстафетах.
67.		Подвижные игры и эстафеты на совершенствование техники спусков и подъёмов	Совершенствование	Подвижные игры: «Не задень», «Штурм высоты», «Горная эстафета», «Гармошка».	Уметь: - правильно выполнять технику спусков и подъёмов в подвижных играх и эстафетах»

68.		Подвижные игры и эстафеты на лыжах на воспитание и развитие физических качеств.	Совершенство	«Салки на лыжах», «Сумей догнать», «Гонка с преследованием».	Уметь: - использовать ранее изученный материал в подвижных играх и эстафетах.
Подвижные игры (на улице) 3 часа					
69.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенство	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Знать: правила игры и применять их во время игры.
70.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенство	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знать: правила игры и применять их во время игры.
71.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Знать: правила игры и применять их во время игры.
Подвижные игры (с элементами волейбола) - 9 часов					
72.		Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Комбинированный	Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом. Развитие координации	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
73.		Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
74.		Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	Комбинированный	Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол».	Уметь владеть мячом. Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
75.		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками	Комбинированный	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Уметь владеть мячом.

		вперед.			
76.		Подбрасывание мяча на заданную высоту.	Комбинированный	Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.
77.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.
78.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом.
79.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.
80.		Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Подвижные игры (с элементами футбола) – 4 часа					
81.		Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону	Комбинированный	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ведение, броски в процессе подвижных игр.
82.		Изучение удара по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Комбинированный	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
83.		Изучение ведение мяча, отбор мяча	Комбинированный	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе

				Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».	подвижных игр.
84.		Изучение ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол по основным правилам.	Комбинированный	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол» по основным правилам.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Легкая атлетика - 15 часов					
85.		Ходьба и бег. Ходьба и бег через препятствия и по разметкам.	Вводный	Инструктаж ПТБ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила ТБ. Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
86.		Ходьба и бег. Высокий старт (две команды).	Изучение нового материала	Ходьба с различной скоростью, длиной шага, под счёт учителя, а так же под коллективный счёт. Высокий старт (две команды). Бег с ускорением (30 метров). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Знать: что такое высокий старт и где он применяется. Уметь: - правильно выполнять старт при высоком старте с двух команд; - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - пробегать с максимальной скоростью 30 метров.
87.		Ходьба и бег. Высокий старт.	Комплексный	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. Пробегание с высокого старта отрезков до 30 метров, под команду учителя. Бег с ускорением до 60 метров. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Уметь: - пробегать с максимальной скоростью отрезки от 30 м до 60 метров; - пробегать отрезки с высокого старта под команду учителя.
88.		Ходьба и бег. КН - 30 метров	Комплекс	Ходьба под счёт. Ходьба коротким,	Уметь: - пробегать с высокого старта

		на время. Челночный бег	ный	средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. КН – 30 метров с высокого старта на время. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3 x 5 м и 3 x 10 м. Эстафета с использованием челночного бега.	30 метров на время; - правильно выполнять челночный бег, бег с изменением направления движения.
89.		Ходьба и бег. КН - Челночный бег 3x10 м на время.	Комплексный	Разновидности ходьбы. КН – Челночный бег 3x10 м на время. Линейные эстафеты с использованием челночного бега. Подвижная игра «День и ночь».	Уметь: - выполнять КН Челночный бег 3x10 м с учётом времени; - играть в подвижную игру «День и ночь».
90.		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Техника прыжка в длину с места (отталкивание, приземление на обе ноги). Прыжок в длину с места стоя боком к месту приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять прыжок в длину с места.
91.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правильно выполнять прыжок в длину с места; - прыгать в длину с разбега.
92.		Прыжки. КН – прыжок в длину с места на результат. Выполнение прыжков на месте и с разбега через препятствия.	Комплексный	ОРУ. КН – прыжок в длину с места на результат. Прыжки с места и с разбега отталкиванием с двух, одной ноги и приземлением на обе ноги с преодолением плоских препятствий, набивных мячей. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять КН ;– прыжок в длину с места на результат - в прыжке в длину с места отталкиваться с д двух и приземляться на две, преодолевая препятствие; - в прыжке в длину с разбега

					отталкиваться с одной и приземляться на две, преодолевая препятствие.
93.		Метания. Метание мяча с места на дальность.	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на дальность из различных исходных положений.
94.		Метание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания в горизонтальную и вертикальную цели (2x2 м). Игра «Метко в цель - 1». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель 2x2 м.
95.		Метание. Метание мяча на заданное расстояние.	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Метко в цель – 2». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на заданное расстояние.
96.		Метание. Броски набивного мяча.	Комплексный	Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя, ноги на ширине плеч грудью в направление метания; бросок мяча двумя руками снизу вперед-вверх на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит».	Уметь: - правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча; - бросать мяч двумя руками от груди вперед вверх и снизу вперед вверх на дальность.
97.		Кроссовая подготовка.	Изучение нового материала	Равномерный бег (2 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Знать: понятие «Скорость бега. Уметь: бегать в равномерном темпе 2 минуты.
98.		Кроссовая подготовка.	Комплексный	Равномерный бег (2,5 минуты). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: - пробегать в равномерном темпе до 2,5 минут.

99.		Кроссовая подготовка	Комплексный	Равномерный бег (3 мин.). Игра «Гуси лебеди». Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 3 минут
Подвижные игры – 3 часа					
100.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенствование	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и ходьбой.
101.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками.
102.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Уметь играть в игры с метанием.

Класс 4

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы по учебным предметам. П76 Начальная школа. В 2 ч-4-изд., перераб.-М.:Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения), авторской Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

№	Тема рока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требование к уровню обучающихся
Легкая атлетика 18 часов				
1.	Понятие о Физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Ходьба и бег. Бег с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения.	Вводный	Инструктаж ПТБ. Бег с измен длины и частоты шагов. Бег по разметкам. Специальные беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Колдунчики».	Знать: правила ТБ. Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью (до 60 м) в коридоре.

2.		Ходьба и бег. Высокий старт (две команды).	Комплексный	Ходьба через различные препятствия. Высокий старт (две команды). Бег с ускорением (30 и 60 метров). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств.	Уметь: - правильно выполнять старт при высоком старте с двух команд; - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - пробегать с максимальной скоростью 60 метров.
3.		Ходьба и бег. Учёт техники высокого старта.	Комплексный	Ходьба через различные препятствия. Учёт техники высокого старта с двух команд. Пробегание с высокого старта отрезков до 30 метров, под команду учителя. Бег с ускорением до 60 метров. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств.	Уметь: - пробегать с максимальной скоростью отрезки от 30 м до 60 метров; - пробегать отрезки с высокого старта под команду учителя.
4.		Ходьба и бег. КН - 30 метров на время с высокого старта. Челночный бег	Комплексный	Ходьба через различные препятствия. КН – 30 метров с высокого старта на время. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3 x 5 м и 3 x 10 м. Эстафета с использованием челночного бега.	Уметь: - пробегать с высокого старта 30 метров на время; - правильно выполнять челночный бег, бег с изменением направления движения.
5.		Ходьба и бег. Челночный бег.	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3x5 и 3x10 м. Эстафеты с использованием челночного бега. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с изменением направления движения; - выполнять челночный бег 3x5 и 3x10 м; - бегать линейные эстафеты с использованием челночного бега.
6.		Ходьба и бег. КН - Челночный бег 3x10 м на время.	Комплексный	Разновидности ходьбы. КН – Челночный бег 3x10 м на время. Линейные эстафеты с использованием челночного бега. Подвижная игра «День и ночь».	Уметь: - выполнять КН Челночный бег 3x10 м с учётом времени; - играть в подвижную игру «День и ночь».
7.		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Изучение нового материала	Прыжки на одной и двух ногах, на месте и с продвижением вперёд, Прыжок в длину с места на технику из различных	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места.

				исходных положений. ОРУ. Прыжки по полосам. Развитие скоростно-силовых способностей.	
8.		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Техника прыжка в длину с места (отталкивание, приземление на обе ноги). Прыжок в длину с места стоя боком к месту приземления. Игра «Гигантский прыжок». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять прыжок в длину с места.
9.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги».	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места (техника). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правильно выполнять прыжок в длину с места; - прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги».
10.		Прыжки. КН – прыжок в длину с места на результат. Выполнение прыжков на месте и с разбега через препятствия.	Комплексный	ОРУ. КН – прыжок в длину с места на результат. Прыжки с места и с разбега отталкиванием с двух, одной ноги и приземлением на обе ноги с преодолением плоских препятствий, набивных мячей. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять КН ;– прыжок в длину с места на результат - в прыжке в длину с места отталкиваться с д двух и приземляться на две, преодолевая препятствие; - в прыжке в длину с разбега отталкиваться с одной и приземляться на две, преодолевая препятствие.
11.		Метания. Метание мяча с места на дальность «прямой рукой сверху», «из-за спины через плечо».	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания «прямой рукой сверху». Метание мяча на дальность с места «из-за спины через плечо». ОРУ. Игра «Кто дальше?».	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на дальность из различных исходных положений.

				способностей.	
12.		Метание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания в горизонтальную и вертикальную цели (2x2 м) с 4-8 метров. Игра «Метко в цель - 1». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель 2x2 м с 4-8 метров.
13.		Метание. Метание мяча на заданное расстояние.	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние до 4-8 метров. Игра «Метко в цель – 2». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на заданное расстояние до 4-8 метров.
14.		Метание. Броски набивного мяча.	Комплексный	Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя, ноги на ширине плеч грудью в направление метания; бросок мяча двумя руками снизу вперёд-вверх и двумя руками из-за головы на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит».	Уметь: - правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча; - бросать мяч двумя руками от груди вперёд вверх и снизу вперёд вверх на дальность; - бросать мяч двумя руками из-за головы вверх-вперёд.
15.		Кроссовая подготовка.	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 3 минуты.
16.		Кроссовая подготовка.	Комплексный	Равномерный бег (3,5 минуты). Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: - пробегать в равномерном темпе до 3,5 минут.
17.		Кроссовая подготовка	Комплексный	Равномерный бег (4 мин.). Игра «Колдунчики». Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м).	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 4 минут
18.		Кроссовая подготовка	Комплекс	Равномерный бег (5 мин.). Чередование	Уметь: пробегать в равномерном

			ный.	ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Круговая эстафета. Развитие выносливости.	темпе до 5 минут.
Подвижные игры 4 часа					
19.		ОРУ. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Татарские народные подвижные игры.	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «Скок перескок», «Продаём горшки», «Иргиты урену?» (кто дальше бросит?). Эстафеты, на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в татарские подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.
20.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенствование	ОРУ. Игра «Заяц без логова», «Поймай хвост», «Группочки». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и ходьбой.
21.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками.
22.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Попади в мяч», «Охотники и утки», Защита укреплений»	Уметь играть в игры с метанием.
Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов					
23.		Физические упражнения, их характеристика. Характеристика основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Передачи мяча.	Совершенствование	Баскетбол – краткая история игры и значения слова «баскетбол». ПТБ в игре баскетболе. Перемещение в стойке баскетболиста. Школа мяча. Передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении.	Уметь: выполнять стойку баскетболиста, перемещаться в стойке баскетболиста; - правильно выполнять передачи двумя руками от груди и с отскоком от пола; - правильно выполнять ведение мяча на месте и в движении.

		Ведение мяча на месте и в движении.		Эстафеты с баскетбольным мячом.	
24.		Остановка прыжком. Передачи, ведение мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Обучение остановке прыжком без мяча. Передачи в парах. Ведение мяча в движении вокруг стоек, «змейкой». Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	Уметь: - выполнять остановку прыжком без мяча; - правильно выполнять передачи мяча в парах; - правильно выполнять ведение мяча вокруг стоек согласно правил баскетбола
25.		Остановка прыжком. Учёт техники выполнения передачи двумя руками от груди и двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Передачи после ведения мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Учёт: Техника выполнения передачи двумя руками от груди и двумя руками от груди с отскоком от пола. Обучение остановке прыжком с мячом. Выполнение передач после ведения мяча. Встречные эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Мяч среднему». Игра «10 передач»	Уметь: - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение); - выполнять остановку прыжком с мячом.
26.		Остановка прыжком. Учёт техники ведения мяча на месте и в движении. Передачи после ведения мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Учёт техники ведения мяча на месте и в движении. Обучение остановке прыжком с мячом. Выполнение передач после ведения мяча. Встречные эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Мяч среднему». Игра «10 передач»	Уметь: - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение); - выполнять остановку прыжком с мячом.
27.		Учёт техники выполнения остановки прыжком. Комбинация: ведение, остановка прыжком, передача.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Учёт техники выполнения остановки прыжком. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «10 передач»	Уметь: - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.
28.		Бросок мяча с места двумя руками от груди. Комбинации	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Обучение броску с места двумя руками	Уметь: - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля,

		с остановкой прыжком, передачей и ведением мяча.		от груди. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «Мяч капитану».	ведение, бросок); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.
29.		Бросок мяча с места двумя руками от груди. Комбинации с остановкой прыжком, передачей и ведением мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Бросок с места двумя руками от груди. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «Мяч капитану».	Уметь: - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, бросок); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.
30.		Бросок мяча с места двумя руками от груди. Комбинации с остановкой прыжком, передачей и ведением мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Бросок с места двумя руками от груди. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «Мяч капитану».	Уметь: - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, бросок); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.
31.		Учёт техники выполнения броска с места двумя руками от груди. Комбинации с остановкой прыжком, передачей и ведением мяча.	Комплексный	Перемещение в стойке баскетболиста. Учёт техника выполнения броска с места двумя руками от груди. Выполнение комбинации в тройках: ведение, остановка прыжком, передача мяча партнёру напротив. Игра «Мяч капитану».	Уметь: - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, бросок); - выполнять комбинацию в тройках: ведение, остановка прыжком, передача.
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов					
32.		Составление режима дня. Простейшие упражнения в закаливании. Группировка. Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж ПТБ.	Изучение нового материала	Инструктаж ПТБ. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». На первый второй рассчитайсь!». Перекат в группировке с последующей постановкой рук назад за головой. 2-3 кувырка вперёд. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.

33.		Акробатика. Строевые упражнения. Лазание и перелезание.	Комплексный.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». На первый второй рассчитайсь!». Перекат в группировке с последующей постановкой рук назад за головой. 2-3 кувырка вперёд. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Развитие силовых и координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в лазании и перелезании.
34.		Акробатика. Строевые упражнения. Лазание и перелезание.	Комплексный	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты в группировке с последующей постановкой рук назад за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через коня, гимнастическое бревно и горку матов. Развитие координационных способностей. Игра «	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в лазании и перелезании.
35.		Учёт: техника выполнения 2-3 кувырков вперёд. Акробатика. Строевые упражнения. Полоса препятствий.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Учёт: техника выполнения 2-3 кувырков вперёд. Выполнение переката назад с последующей постановкой рук за головой. Стойка на лопатках. Полоса препятствий: лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх на коленях, лазание по гимнастической стенке, лазание по наклонной гимнастической скамейке вниз в упоре	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в лазании и перелезании.

				присев, перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей.	
36.		Учёт: техника выполнения переката назад с последующей постановкой рук за головой. Акробатика. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Учёт: техника выполнения переката назад с последующей постановкой рук за головой. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперёд. «Мост из положения лёжа». Упражнение в вися стоя и лёжа у гимнастической стенки. Развитие координационных способностей.	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в висах и упорах.
37.		Учёт: стойка на лопатках, техника выполнения. Акробатика. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Учёт: техника выполнения переката назад с последующей постановкой рук за головой стойки на лопатках. 2-3 кувырка вперёд. «Мост из положения лёжа». Упражнение в вися стоя и лёжа у гимнастической стенки. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) и подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Развитие силовых способностей.	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в висах и упорах.
38.		Учёт: «мост» из положения лёжа, техника выполнения. Акробатика. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Комплексный	Передвижение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Учёт: техника выполнения «моста» из положения лёжа. Комбинация из освоенных ранее акробатических элементов: 2 кувырка вперёд, перекаат назад стойка на лопатках, перекаат вперёд упор присев, кувырок вперёд, перекаат назад с постановкой рук за головой, упор	Уметь: - выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - выполнять упражнения в висах и упорах.

				присев, группировка на спине, лечь на спину, «мост». Упражнения в упоре на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке. ОРУ на развитие гибкости.	
39.		Учёт: КН – подтягивание. Полоса препятствий.	Учётный	Учёт: КН – подтягивание высокой перекладине из вися (мальчики), на низкой перекладине из вися лёжа (девочки). Полоса препятствий из освоенных элементов: 2 кувырка вперёд, перелезание через коня, подтягивание по наклонной скамейке, лазание по гимнастической стенке, лазание по наклонной скамейке вниз в упоре присев, ходьба по бревну на носках, присед на бревне с переходом в упор на одно колено, переход в упор на обе руки, соскок.	Уметь: - выполнять полосу препятствий из освоенных ранее гимнастических элементов.
40.		ОРУ. Обучение технике лазания по канату.		Упражнения для укрепления силы рук, захват каната ногами, элементы подтягивания.	
41.		ОРУ. Обучение технике лазания по канату. Правила спуска с каната.		Упражнения для укрепления силы рук, захват каната ногами, элементы подтягивания, спуск с каната.	Уметь: совершать захват канат ногами, лазать вверх на заданную высоту, безопасно спускаться.
42.		Опорный прыжок через гимнастический козел ноги врозь.		Упражнения в прыжках на стопу с прыжком вперед через гимнастический козел (с помощью учителя)., в опорном прыжке ноги врозь.	Уметь: прыгать через гимнастический козел (с помощью учителя), совершать опорный прыжок ноги врозь.
43.		Опорный прыжок через гимнастический козел ноги врозь.		Упражнения в прыжках на стопу с прыжком вперед через гимнастический козел (с помощью учителя)., в опорном прыжке ноги врозь.	Уметь: прыгать через гимнастический козел (с помощью учителя), совершать опорный прыжок ноги врозь.
44.		Обучение опорного прыжка через гимнастический козел		Упражнения в прыжках на стопу с прыжком вперед через гимнастический	Уметь: прыгать через гимнастический козел (с помощью учителя), совершать

		ноги согнуты под себя (с поддержкой учителя).		козел (с помощью учителя)., в опорном прыжке ноги согнуты под себя.	опорный прыжок ноги согнуты под себя..
45.		Обучение опорного прыжка через гимнастический козел ноги согнуты под себя (с поддержкой учителя).		Упражнения в прыжках на стопу с прыжком вперед через гимнастический козел (с помощью учителя)., в опорном прыжке ноги согнуты под себя.	Уметь: прыгать через гимнастический козел (с помощью учителя), совершать опорный прыжок ноги согнуты под себя..
Скиппинг 2 часа					
46.		Классические прыжки с короткой скакалкой. Прыжки «ноги скрестно»	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Учёт: техника выполнение классического прыжка через скакалку назад. Выполнение прыжка «ноги скрестно» на месте с вращением скакалки сбоку. Захват скакалки носками ног, после вращения скакалки сзади, вверх, вперед, вниз (и.п. «ноги скрестно»). Выполнение прыжков со скакалкой «ноги скрестно» вперед.	Уметь: - выполнять ОРУ со скакалкой; - правильно выполнять классический прыжок вперед, назад; - правильно выполнять прыжок через скакалку «ноги скрестно».
47.		Прыжки «руки скрестно». Вбегание и выбегание.	Изучение нового материала	ОРУ со скакалкой. Выполнение классического прыжка через скакалку вперед и назад. Выполнение прыжков со скакалкой «ноги скрестно» вперед и назад. Работа рук в прыжках «руки скрестно». Захват носками ног скакалки при вращении её «руки скрестно». Выполнение прыжка в «петлю» полученную при вращении скакалки «руки скрестно». Вбегание и выбегание: выполнение вбегания и выбегания, из положения стоя рядом с вращающим скакалку; стоя под прямым углом к скакалке.	Уметь: - выполнять ОРУ со скакалкой; - правильно выполнять работу руками при вращении скакалки «руки скрестно»; - совершать прыжок «руки скрестно» - выполнять вбегание и выбегание из длинной скакалки.
Лыжная подготовка 21 час					
48.		Инструктаж ПТБ на уроках	Вводный.	Инструктаж ПТБ на уроках лыжной	Знать: - правила техники безопасности

		лыжной подготовки. Одежда для занятий лыжной подготовкой. История лыжного спорта.	Теоретический.	подготовки. Ознакомление с требованиями к одежде и обуви лыжника. Изучение истории лыжного спорта.	на уроках лыжной подготовки; - требования к одежде и обуви лыжника; - историю лыжного спорта.
49.		Строевые команды со скрепленными лыжами и на лыжах. Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Повторение строевых команд со скрепленными лыжами «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение строевых команд на лыжах «На лыжи становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение различных способов переноски лыж. Правильное одевание лыж. Передвижение по лыжне ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом без палок.	Знать и уметь выполнять: - строевые упражнения на лыжах и со скрепленными лыжами; - требования к переноске и одеванию лыж; - передвигаться ступающим шагом на лыжах с палками; - скользящим шагом без палок.
50.		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж повторяя за учителем, под команды учителя. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками держа их за середину.	Знать и уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - ступающий шаг с палками; - скользящий шаг без палок.
51.		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж: повторяя за учителем; под команды учителя, самостоятельно под собственный счёт. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение скользящим шагом: без палок; с палками держа их за середину; с палками за спиной.	Знать и уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя; - ступающий шаг с палками; - скользящий шаг без палок.
52.		Повороты переступанием. Скользящий шаг.	Комплексный	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя: «Поворот переступанием вокруг	Уметь выполнять: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж по команде учителя;

				пяток лыж – Марш!», «поворот переступанием вокруг носков лыж – Марш!». Передвижение скользящим шагом: без палок; с палками держа их за середину; с палками за спиной.	- передвижение скользящим шагом без палок.
53.		Учёт: техника выполнения поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж. Скользящий шаг.	Комплексный	Учёт: техника выполнения поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж по команде учителя: «Поворот переступанием вокруг пяток лыж – Марш!», «поворот переступанием вокруг носков лыж – Марш!». Передвижение скользящим шагом: держа палки за середину; палки за спиной; без палок – активно работая руками (махи).	Уметь выполнять: - повороты переступанием по команде учителя; - передвигаться скользящим шагом без палок.
54.		Учёт: техника выполнения скользящего шага. Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Учёт техники выполнения скользящего шага без палок: работа ног и рук. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками за середину, за спиной.	Уметь: - правильно выполнять технику скользящего шага без палок; - правильно работать руками при передвижении скользящим шагом
55.		Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с палками держа их за середину, с палками за спиной.	Уметь: - правильно работать руками при передвижении скользящим шагом.
56.		Учёт: передвижение скользящим шагом с палками, держа их за середину и за спиной.	Комплексный	Учёт: передвижение скользящим шагом с палками держа их за середину и за спиной. Скользящий шаг с палками: активная, согласованная работа рук и ног. Имитация выполнения хода на месте, по прямой друг за другом.	Уметь: - правильно выполнять имитацию работы рук при передвижении скользящим шагом, держа палки за спиной и за середину; - передвигаться скользящим шагом с палками.
57.		Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом.	Комплексный	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками: «самокат»; с собственным подсчётом: «раз» скользящий шаг вынос противоположной	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скользящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.

				руки с палкой «и» - скольжение, «два» скольжение другой ногой, «и» - пауза скольжение. Выполнение подъёма в небольшой уклон ступающим шагом с палками.	
58.		Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом.	Комплексный	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками: «самокат»; с собственным подсчётом: «раз» скользящий шаг вынос противоположной руки с палкой «и» - скольжение, «два» скольжение другой ногой, «и» - пауза скольжение. Выполнение подъёма в небольшой уклон ступающим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скользящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
59.		Учёт: техника выполнения подъёма ступающим шагом с палками. Скользящий шаг с палками.	Комплексный	Учёт: техника выполнения подъёма ступающим шагом с палками. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками.	Уметь: - правильно, согласовано выполнять скользящий шаг с палками; - правильно выполнять подъём ступающим шагом с палками.
60.		Скользящий шаг с палками. Спуски.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу. Обучение спуска в основной стойке: имитация основной стойки на месте с правильным положением туловища, рук, ног, палок; выполнение спуска в основной стойке с небольшого уклона.	Уметь: - передвигаться скользящим шагом с палками по учебному кругу; - выполнять спуск в основной стойке.
61.		Учёт: техника выполнения скользящего шага с палками. Спуски.	Комплексный	Учёт: техника выполнения скользящего шага с палками. Выполнение спусков в основной стойке: без палок и с палками.	Уметь: - передвигаться скользящим шагом с палками по учебному кругу; - выполнять спуск в основной стойке.
62.		Спуски. Прохождение дистанции 1000 метров.	Комплексный	Спуски в основной стойке. Игра «В ворота». Прохождение дистанции 1 км используя ранее изученные лыжные ходы, спуск в основной стойке и подъём	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал; - правильно выполнять спуск в

				ступающим шагом.	основной стойке.
63.		Учёт: техника выполнения спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 метров.	Комплексный	Учёт: техника выполнения спуска в основной стойке. Прохождение учебного круга со спусками, подъёмами и равнинными участками используя и применяя на данных участках технически верные способы передвижения.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал; - правильно выполнять спуск в основной стойке.
64.		Учёт: прохождение дистанции до 1,5 км с учётом времени.	Контрольный	Учёт: прохождение дистанции до 1,5 км со спусками, подъёмами и равнинными участками используя и применяя на данных участках технически верные способы передвижения.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал до 1,5 км.
65.		Соревнования по лыжным гонкам: прохождение дистанции 2000 метров с учётом времени.	Контрольный	Учёт: 1000 метров на время.	Уметь: - передвигаться по учебному кругу используя изученный ранее материал 1000 метров на время в соревновательной обстановке.
66.		Подвижные игры и эстафеты на совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом.	Совершенствование	Подвижные игры: «Быстрая команда», «Встречная эстафета», «Кто лучше?», «Технические лыжники».	Уметь: - правильно выполнять технику ступающего и скользящего шагов в играх и эстафетах.
67.		Подвижные игры и эстафеты на совершенствование техники спусков и подъёмов	Совершенствование	Подвижные игры: «Не задень», «Штурм высоты», «Горная эстафета», «Гармошка».	Уметь: - правильно выполнять технику спусков и подъёмов в подвижных играх и эстафетах»
68.		Подвижные игры и эстафеты на лыжах на воспитание и развитие физических качеств.	Совершенствование	«Салки на лыжах», «Сумей догнать», «Гонка с преследованием».	Уметь: - использовать ранее изученный материал в подвижных играх и эстафетах.
Подвижные игры (на улице) 3 часа					
69.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенствование	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Знать правила игры и уметь их применять во время игры

70.		Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	Совершенство	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знать правила игры и уметь их применять во время игры
71.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Знать правила игры и уметь их применять во время игры
Подвижные игры (с элементами волейбола) 9 часов					
72.		Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Комбинированный	Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом. Развитие координации	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
73.		Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
74.		Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	Комбинированный	Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол».	Уметь владеть мячом. Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
75.		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Комбинированный	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Уметь владеть мячом.
76.		Подбрасывание мяча на заданную высоту.	Комбинированный	Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.
77.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.
78.		Упражнения для обучения	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой	Уметь владеть мячом.

		прямой нижней и боковой подаче.	ованный	нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	
79.		Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол»	Уметь владеть мячом.
80.		Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Подвижные игры (с элементами футбола) 4 часа					
81.		Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону	Комбинированный	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ведение, броски в процессе подвижных игр.
82.		Изучение удара по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Комбинированный	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
83.		Изучение ведение мяча, отбор мяча	Комбинированный	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
84.		Изучение ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол по основным правилам.	Комбинированный	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.

				вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол» по основным правилам.	
Легкая атлетика - 15 часов					
85.		Ходьба и бег. Ходьба и бег через препятствия и по разметкам.	Вводный	Инструктаж ПТБ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила ТБ. Уметь: - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
86.		Ходьба и бег. Высокий старт (две команды).	Изучение нового материала	Ходьба с различной скоростью, длиной шага, под счёт учителя, а так же под коллективный счёт. Высокий старт (две команды). Бег с ускорением (30 метров). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Знать: что такое высокий старт и где он применяется. Уметь: - правильно выполнять старт при высоком старте с двух команд; - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - пробегать с максимальной скоростью 30 метров.
87.		Ходьба и бег. Высокий старт.	Комплексный	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. Пробегание с высокого старта отрезков до 30 метров, под команду учителя. Бег с ускорением до 60 метров. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Уметь: - пробегать с максимальной скоростью отрезки от 30 м до 60 метров; - пробегать отрезки с высокого старта под команду учителя.
88.		Ходьба и бег. КН - 30 метров на время. Челночный бег	Комплексный	Ходьба под счёт. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба под счёт учителя и коллективный счёт. КН – 30 метров с высокого старта на время. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 3 х 5 м и 3 х 10 м. Эстафета с использованием челночного бега.	Уметь: - пробегать с высокого старта 30 метров на время; - правильно выполнять челночный бег, бег с изменением направления движения.
89.		Ходьба и бег. КН - Челночный бег 3х10 м на время.	Комплексный	Разновидности ходьбы. КН – Челночный бег 3х10 м на время. Линейные эстафеты	Уметь: - выполнять КН Челночный бег 3х10 м с учётом времени;

				с использованием челночного бега. Подвижная игра «День и ночь».	- играть в подвижную игру «День и ночь».
90.		Прыжки. Прыжок в длину с места.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Техника прыжка в длину с места (отталкивание, приземление на обе ноги). Прыжок в длину с места стоя боком к месту приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять прыжок в длину с места.
91.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжки на месте и с продвижением вперёд, на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правильно выполнять прыжок в длину с места; - прыгать в длину с разбега.
92.		Прыжки. КН – прыжок в длину с места на результат. Выполнение прыжков на месте и с разбега через препятствия.	Комплексный	ОРУ. КН – прыжок в длину с места на результат. Прыжки с места и с разбега отталкиванием с двух, одной ноги и приземлением на обе ноги с преодолением плоских препятствий, набивных мячей. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в прыжках; - выполнять КН ;– прыжок в длину с места на результат - в прыжке в длину с места отталкиваться с д двух и приземляться на две, преодолевая препятствие; - в прыжке в длину с разбега отталкиваться с одной и приземляться на две, преодолевая препятствие.
93.		Метания. Метание мяча с места на дальность.	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на дальность из различных исходных положений.
94.		Метание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания в горизонтальную и вертикальную цели	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч в горизонтальную и

				(2x2 м). Игра «Метко в цель - 1». Развитие скоростно-силовых способностей.	вертикальную цель 2x2 м.
95.		Метание. Метание мяча на заданное расстояние.	Комплексный	Метание мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Метко в цель – 2». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: - правильно выполнять основные движения в метании; - метать мяч на заданное расстояние.
96.		Метание. Броски набивного мяча.	Комплексный	Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя, ноги на ширине плеч грудью в направление метания; бросок мяча двумя руками снизу вперёд-вверх на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит».	Уметь: - правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча; - бросать мяч двумя руками от груди вперёд вверх и снизу вперёд вверх на дальность.
97.		Кроссовая подготовка.	Изучение нового материала	Равномерный бег (2 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Знать: понятие «Скорость бега. Уметь: бегать в равномерном темпе 2 минуты.
98.		Кроссовая подготовка.	Комплексный	Равномерный бег (2,5 минуты). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: - пробегать в равномерном темпе до 2,5 минут.
99.		Кроссовая подготовка	Комплексный	Равномерный бег (3 мин.). Игра «Гуси лебеди». Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 3 минут
Подвижные игры 3 часа					
100.		Подвижные игры на совершенствование навыка ходьбы и бега.	Совершенствование	ОРУ. Игра «Поймай хвост», «Пятнашки», «Колдунчики». Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и ходьбой.
101.		Подвижные игры на	Совершен	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кошка и	Уметь играть в подвижные игры с

		совершенствование навыков в прыжках.	ствование	цыплята», «Удочка». Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	прыжками.
102.		Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность.	Комплексный	ОРУ. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и утки».	Уметь играть в игры с метанием.

VIII. КРИТЕРИИ И НОРМА ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

IX. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1 класс

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В. Чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время:

А. Часы

Б. Режим дня

В. Секундомер

4. Лучший отдых-это:

А. Движение

Б. Просмотр телевизора

В. Рисование

5. Что помогает проснуться твоему организму:

А. Еда

Б. Утренняя зарядка

В. Будильник

2 класс

1. Что такое выносливость?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

2. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

А. Пожарный

Б. Врач

В. Повар

3. Гибкость – это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

4. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

5. Метание развивает:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

3 класс

1. Что такое выносливость?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

2. Гибкость – это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

3. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

А. Бег

Б. Десятиборье

В. Метание диска

4. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

А. Прыжки в длину

Б. Прыжки в высоту

В. Прыжки с шестом

5. При какой температуре воды можно купаться:

А. Выше +18 градусов

Б. Выше +10 градусов

В. Выше +25 градусов

4 класс

1. Что такое быстрота?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

2. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

3. При какой температуре воды можно купаться:

- А. Выше +18 градусов
- Б. Выше +10 градусов
- В. Выше +25 градусов

4. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- А. Быстрее бегать
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

- А. инвентарём
- Б. спортивным снаряжением
- В. туристическим снаряжением.

**Х. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Учебно-методические пособия, используемые в работе:

1. Физическая культура. 1-4 кл. Под ред. Мейксона Г.Б., Любомирского Л.Е., Кофмана Л.Б. - Просвещение, 2010.

2. Физическая культура. 1-4 кл. Под ред. Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б., Ляха Физическая культура. 10-11 кл. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. - Просвещение, 2009.

3. Физическое воспитание учащихся. 1-4 кл. Пособие для учителя. Под ред. Ляха В.И. - Просвещение, 2010.

4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. Книга для учителя. - Просвещение, 2012.

5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. Книга для учащихся. - Просвещение, 2012.

6. Веселая физкультура. 1-4 кл. Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. Торчкова Т.Ю. Шитова Р.Я. - Просвещение, 2011.

7. Ура, физкультура. Начальная школа. (1-4). Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. Торчкова Т.Ю. Шитова Р.Я. - Просвещение, 2006.

8. Методика физического воспитания учащихся. 1-4 кл. - Просвещение, 2011

9. Физическая культура. 1-4 кл. Под ред. Матвеева А.П. - Фракт. 2012.

10. Физическая культура. 1-11 кл. Под ред. Матвеева А.П. - Фракт. 2007.

11. Физическая культура. 1-4 кл. Под ред. Матвеева А.П. - Фракт. 2004.

Опись учебного оборудования спортивного зала.

№	Наименование имущества.	Кол-во	Инвентарный номер.
1.	Скамейка	3	б/н
2.	Гимнастическая стенка	12	б/н
3.	Баскетбольные кольца	2	б/н
4.	Конь гимнастический	1	
5.	Козел гимнастический	1	
6.	Бревно гимнастическое не высокое	1	
7.	Брусья гимнастические параллельные	1	
8.	Мяч б/б	8	б/н

9.	Мяч в/б	10	б/н
10.	Мяч ф/б	3	б/н
11.	Мяч теннисный	3	б/н
12.	Мат гимнастический	10	б/н
13.	Сетка в/б	1	б/н
14.	Кегли	5	б/н
15.	Стол теннисный	1	
16.	Мостик гимнастический	2	
17.	Стойка для прыжков в высоту	1	
18.	Мяч набивной 1 кг	2	б/н
19.	Мяч набивной 2 кг	2	б/н
20.	Мяч набивной 3 кг	1	б/н
21.	Планка для прыжков в высоту	1	б/н
22.	Флажки	5	б/н
23.	Гиря	2	б/н
24.	Скакалка	20	б/н
25.	Обручи гимнастические	20	б/н
26.	Мячи для метания 150 грамм	6	б/н
27.	Лыжи	25	б/н
28.	Канат для лазания	2	б/н
29.	Табло перекидное	3	б/н
30.	Канат для перетягивания	1	б/н
31.	Гранаты 500 и 700 гр.	5+5	б/н