Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

Утверждена
приказом по школе №65-од от 02.09.2019г.
И.О. директора : _____/Лебакина В.В./

Проверена
Заместителем директора
по УВР:_____ /Купряев В.Н./
30 08.2019г.

Рассмотрена
на МО учителей естественно-научного цикла
Протокол №1 от 30.08.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 4 класса

2019г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	**В процессе урока**			
1.1	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис, лапта, стритбол)	12	18	18	18
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	22
1.3	Легкая атлетика	27	27	27	27
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20
1.5	Элементы единоборств	–	–	–	–
1.6	Плавание	–	–	–	–
1.7	Подвижные игры	18	15	15	15
2	итого	99	102	102	102

В школах, имеющих соответствующие условия, для обучения плаванию, время на прохождение этого материала (16-18 час) выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны

быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

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 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 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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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.

В 1 – 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
I Четверть (27 часов)						
Легкая атлетика(12 часов)						
1	Ходьба и бег	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий
2	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
3	Ходьба и бег	1	обучение	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
4	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	текущий
5	Ходьба и бег	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	текущий
6	Ходьба и бег	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	текущий
7	Прыжки	1	обучение	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Текущий

				Подвижная игра «Два мороза».	приземляться в яму на две ноги	
8	Прыжки	1	обучение	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
9	Прыжки	1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
10	Бросок малого мяча	1	обучение	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
11	Бросок малого мяча	1	обучение	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
12	Бросок малого мяча	1	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метать различные предметы и мячи на дальность .	Текущий
Подвижные игры (15 часов)						
13	Подвижные игры	1	обучение	Инструктаж по ТБ.Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
14	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15	Подвижные	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Уметь играть в подвижные игры с	

	игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями	Текущий
16	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
17	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
19	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
20	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
21	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
22	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
23	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
24	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
25	Подвижные	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий

	игры			скоростно-силовых способностей	метаниями	
26	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
27	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
II Четверть (21час)						
Гимнастика (18 часов)						
28	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
29	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
30	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
31	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
32	Акробатика. Строевые	1	Комплексны	Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно	Текущий

	упражнения		й	коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».	и в комбинации	
33	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координации	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
34	Равновесие. Строевые упражнения	1	обучение	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
35	Равновесие. Строевые упражнения	1	обучение	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
36	Равновесие. Строевые упражнения	1	Комплексный	Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
37	Равновесие. Строевые упражнения	1	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
38	Равновесие. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий

39	Равновесие. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
40	Опорный прыжок, лазание	1	обучение	Лазание по гимнастической стенке.По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
41	Опорный прыжок, лазание	1	обучение	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
42	Опорный прыжок, лазание	1	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
43	Освоение танцевальных упражнений	1	обучение	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять танцевальные шаги	Текущий
44	Развитие координации	1	обучение	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять танцевальные шаги	Текущий
45	Освоение танцевальны	1	Комплексны	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с	Уметь выполнять танцевальные шаги	Текущий

	х упражнений		й	прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».		
Подвижные игры (3 часа)						
46	Подвижные игры	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
47	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
48	Подвижные игры	1	Совершенст вование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
III Четверть (27часов)						
Лыжная подготовка (20 Часов)						
49	Техника лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	Застегивать лыжные крепления.	Текущий
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
55	Освоение			. Передвижение ступающим		

	техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Комплексный	Техника безопасности. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
65	Освоение техники лыжных	1	обучение	Движение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Игры на	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий

	ходов.			лыжах.		
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Техника безопасности. Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	Текущий
Гимнастика (4 часа)						
69	Опорный прыжок, лазание	1	обучение	Инструктаж по ТБ Лазание по гимнастической стенке.По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
70	Опорный прыжок, лазание	1	обучение	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
71	Освоение танцевальных упражнений	1	обучение	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону.	Уметь выполнять танцевальные шаги	Текущий
72	Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять танцевальные шаги	Текущий
Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 часа)						
73	Подвижные игры на основе баскетбола	1	обучение	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.	Уметь владеть мячом.	Текущий

74	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий
IV Четверть(24 часа)						
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)						
76	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
77	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
78	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
79	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
80	Подвижные игры с элементами лапты	1	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
81	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игры.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
82	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в	Текущий

				движения. Игра «4 стойки».	процессе подвижных игр.	
83	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.	Текущий
84	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.	Текущий
Легкая атлетика (15 часов)						
85	Ходьба и бег	1	обучение	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий
86	Ходьба и бег	1	обучение	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
87	Ходьба и бег	1	обучение	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
88	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
89	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму.	Текущий
90	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму.	Текущий
91	Метание мяча	1	обучение	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий

				скоростно-силовых качеств		
92	Метание мяча	1	обучение	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров.Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
93	Метание мяча	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
94	Метание мяча	1	Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
95	Кроссовая подготовка	1	обучение	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий
96	Кроссовая подготовка	1	обучение	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий
97	Кроссовая подготовка	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий
98	Кроссовая подготовка	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий

99	Кроссовая подготовка	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
I Четверть (27 часов)						
Легкая атлетика(12 часов)						
1	Ходьба и бег	1	Вводный	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Преодоление препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
2	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
3	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
4	Ходьба и бег	1	обучение	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
				Разновидности ходьбы.	Уметь правильно	Текущий

5	Ходьба и бег	1	Комплексный	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
6	Ходьба и бег	1	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
7	Прыжки	1	обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
8	Прыжки	1	обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
9	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
10	Метание	1	обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
11	Метание	1	обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий

12	Метание	1	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	Уметь правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий
Подвижные игры (15 часов)						
13	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
14	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
16	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
17	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
19	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
20	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий

				скоростно-силовых способностей	метаниями	
21	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
22	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
23	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
24	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
25	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
26	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
27	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
II Четверть (21час)						
Гимнастика (18 часов)						
28				Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание	Уметь выполнять	

	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
29	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
30	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
31	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
32	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
33	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
34				Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение		

	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
35	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
36	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
37	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
38	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
39	Висы. Строевые упражнения	1	Комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
40	Опорный			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на	Уметь лазать по	Текущий

	прыжок. Лазанье и перелезания.	1	обучение	коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	гимнастической стенке.	
41	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.	1	обучение	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
42	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
43	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	1	Комплексный	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.	Уметь перелезать через коня, бревно.	Текущий
44	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.	1	Совершенствование ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
45	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий

Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 часа)						
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий
III Четверть (30 часов)						
Лыжная подготовка (20 Часов)						
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно подбирать по размеру лыжи. Застегивать лыжные крепления.	Текущий
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий ша, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
	Освоение техники	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем	Уметь правильно передвигаться на	Текущий

53	лыжных ходов.			«лесенкой», поворот переступанием.	лыжах.	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжа	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
	Освоение			Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем	Уметь правильно	

61	техники лыжных ходов.	1	обучение	«лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	передвигаться на лыжах.	Текущий
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий

68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
Гимнастика (4 часа)						
69	Освоение танцевальных упражнений и развитие координинации.	1	обучение	Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1	обучение	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
71	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1	Комплексный	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
72	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1	Комплексный	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)						
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий

					баскетбол	
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
76	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
77	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
78	Подвижные игры с элементами футбола	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
IV Четверть(24 часа)						
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)						
79	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
80	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий

81	Подвижные игры с элементами футбола	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
82	Подвижные игры с элементами футбола	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
83	Подвижные игры с элементами лапты	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
84	Подвижные игры с элементами лапты	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
85	Подвижные игры с элементами лапты	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
86	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
87	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
Легкая атлетика (15 часов)						
88	Ходьба и бег	1	обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий

				способностей		
89	Ходьба и бег	1	обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
90	Ходьба и бег	1	обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
91	Ходьба и бег	1	обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
92	Прыжки	1	обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
93	Прыжки	1	обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
94	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
95	Метание	1	обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи.	Текущий

				способностей		
96	Метание	1	обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи из различных положений	Текущий
97	Метание	1	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий
98	Бег по пересеченной местности	1	обучение	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1	обучение	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
101	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
10	Бег по пересеченн			Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и	Уметь пробегать в	

2	ой местности	1	Комплексный	бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
2	3	4	5	6	7	8
I Четверть (27 часов)						
Легкая атлетика(12 часов)						

1	Ходьба и бег	1	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий
2	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий
3	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий
4	Ходьба и бег	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Текущий
5	Ходьба и бег	1	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш*	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	зачет
6	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий
7	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий
	Прыжки	1		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра	Уметь правильно выполнять движения	Зачет

8			Комплексный	«Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	
9	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий
10	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий
11	Метание	1	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Зачет
12	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Текущий
Подвижные игры (15 часов)						
13	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
14	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
16	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий

				способностей	метаниями	
17	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
19	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
20	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
21	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
22	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
23	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
24	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
25	Подвижны	1	обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	Уметь играть в подвижные игры с	Текущий

	е игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями	
26	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
27	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
II Четверть (21час)						
Гимнастика (18 часов)						
28	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
29	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
30	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
31	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
32	Акробатика. Строевые	1	Совершенст	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Текущий

	упражнения		вование ЗУН	вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	элементы раздельно и в комбинации	
33	Акробатика. Строевые упражнения	1	Учетный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации
34	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий
35	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий
36	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий
37	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий
38	Висы. Строевые упражнени	1	Совершенствование ЗУН	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание	Текущий

	я			стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	в висе	
39	Висы. Строевые упражнения	1	Учетный	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	обучение	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	обучение	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	обучение	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Совершенствование ЗУН	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий

				Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.		
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 часа)						
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
	Подвижны			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	Уметь владеть мячом: держание,	

48	е игры с элементам и баскетбола	1	Совершенст вование ЗУН	правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координации.	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
III Четверть (30 часов)						
Лыжная подготовка (20 Часов)						
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
56				Подъем «лесенкой», поворот		

	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
	Освоение техники		Совершенст	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Уметь правильно	

63	лыжных ходов.	1	вование ЗУН	бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	передвигаться на лыжах.	учетный
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	учетный
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
Гимнастика (4 часа)						
69	Освоение танцевальны х упражнений и развитие координаци и	1	обучение	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий

70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1	обучение	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
71	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1	Комплексный	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
72	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1	Комплексный	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)						
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
				Ловля и передача мяча на	Уметь владеть	

75	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Текущий
76	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
77	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
78	Подвижные игры с элементами футбола	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
IV Четверть(24 часа)						
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)						
79	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
80	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
81	Подвижные игры с элементами футбола	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в	Текущий

				«мини-футбол»	мини-футбол	
82	Подвижные игры с элементами и футбола	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
83	Подвижные игры с элементами и лапты	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
84	Подвижные игры с элементами и лапты	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
85	Подвижные игры с элементами и лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
86	Подвижные игры с элементами и лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
87	Подвижные игры с элементами и лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
Легкая атлетика (15 часов)						
88	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий
89	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной	Текущий

				скоростных способностей	скоростью 60 м	
90	Ходьба и бег	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий
91	Ходьба и бег	1	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Текущий
92	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий
93	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий
94	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий
95	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий
96	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность.	Текущий
97	Метание	1	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий

98	Бег по пересеченной местности	1	обучение	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1	обучение	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Текущий
101	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Текущий
102	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
I Четверть (27 часов)						
Легкая атлетика(12 часов)						
1	Ходьба и бег	1	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
2	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
3	Ходьба и бег	1	обучение	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	(зачет)
4				Бег на скорость 30, 60 м.		

	Ходьба и бег	1	Комплексный	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
5	Ходьба и бег	1	обучение	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	(зачет)
6	Прыжки	1	обучение	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
7	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
8	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
9	Метание	1	обучение	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
10	Метание	1	обучение	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
11	Метание	1	Комплексны	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок	Уметь метать из различных положений на	(зачет)

			й	набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	дальность и в цель	
12	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
Подвижные игры (15 часов)						
13	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
14	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
16	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
17	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
19	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
20		1		ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк	Уметь играть в	

	Подвижные игры		Совершенствование ЗУН	во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
21	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
22	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
23	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
24	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
25	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
26	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
27	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
II Четверть (21час)						
Гимнастика (18 часов)						
28	Акробатика. Строевые	1	Обучение	Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий

	упражнения			большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ		
29	Акробатика. Строевые упражнения	1	Обучение	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей..	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
30	Акробатика. Строевые упражнения	1	Обучение	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
31	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комбинированный	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
32	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий
33	Акробатика. Строевые упражнения	1	Учетный	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комбинации из разученных элементов
34	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий

35	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий
36	Висы. Строевые упражнения	1	Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий
37	Висы. Строевые упражнения	1	Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий
38	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий
39	Висы. Строевые упражнения	1	Учетный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Оценка техники выполнения висов.
40	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	обучение	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
41	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	обучение	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
42		1		ОРУ в движении.		

	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		обучение	Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	обучение	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Комплексный	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазанья по гимнастической стенке
Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 часа)						
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Текущий

				координационных способностей	игр; играть в мини-баскетбол	
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	Текущий
III Четверть (30 часов)						
Лыжная подготовка (20 Часов)						
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
53	Освоение техники лыжных	1	обучение	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь правильно передвигаться на	

	ходов.			Прохождение дистанции 1 км.	лыжах.	Текущий
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
	Освоение техники	1	Совершенст	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий

61	лыжных ходов.		вование ЗУН	бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Поворот переступанием с движением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Учетный
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Учетный
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенст вование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
Гимнастика (4 часа)						
69	Освоение танцевальны х	1	обучение	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке	Уметь правильно выполнять	Текущий

	упражнений и развитие координаци и.			гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.	танцевальные шаги.	
70	Освоение танцевальны х упражнений и развитие координаци и.	1	обучение	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
\ 71	Освоение танцевальны х упражнений и развитие координаци и.	1	Комплексны й	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
72	Освоение танцевальны х упражнений и развитие координаци и.	1	Комплексны й	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)						
73	баскетбола Подвижны е игры с элементам и	1	обучение	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	Текущий
74	Подвижны е игры с элементам и баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий
75	Подвижны е игры с элементам и баскетбола	1	Совершенст вование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	Уметь играть в мини-баскетбол	Текущий
				Инструктаж по ТБ. Стойки и		

76	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
77	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
78	Подвижные игры с элементами футбола	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
IV Четверть(24 часа)						
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)						
79	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
80	Подвижные игры с элементами футбола	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
81	Подвижные игры с элементами футбола	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
82	Подвижные игры с элементами футбола	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
83	Подвижные игры с элементами лапты	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий

84	Подвижные игры с элементами лапты	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
85	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
86	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.	Текущий
87	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.	Текущий
Легкая атлетика (15 часов)						
88	Ходьба и бег	1	обучение	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
89	Ходьба и бег	1	обучение	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
90	Ходьба и бег	1	обучение	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
91	Ходьба и бег	1	обучение	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Учет
92	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
93	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий

94	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
95	Метание	1	обучение	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
96	Метание	1	обучение	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
97	Метание	1	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
98	Бег по пересеченной местности	1	обучение	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1	обучение	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
101	Бег по пересеченной	1	Комплексны	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с	Текущий

	местности		й	Игра «День и ночь». Развитие выносливости	бегом	
102	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	Текущий