

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Фабричная средняя общеобразовательная школа**

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
МАОУ Фабричной СОШ  
Протокол № 1  
от 30 августа 2022 г.

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
МАОУ Фабричной СОШ  
С.В Сирякова  
от 30 августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МАОУ Фабричной СОШ  
О.О Гарбузова  
Приказ № 161-Д  
от 30 августа 2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
Физическая культура 2-4 классы  
*базовый уровень***

Составитель: О.В. Субботский  
Учитель физической культуры

2022-2023 уч. год.

## Пояснительная записка

Рабочая 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. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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			
			2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>			
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

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*

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

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

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

*Легкая атлетика*

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

шагов.

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах*: попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры*

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»*:

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

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

3 класс

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

*Легкая атлетика*

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

*Лыжные гонки*

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

*Поворот* переступанием.

### *Подвижные игры*

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

4 класс

## **Знания о физической культуре**

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

## **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в



футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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 укачишься за два шага».

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

### **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 культуру 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

### 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.





КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВО 2-4 КЛАССАХ НА 2022-2023  
УЧЕБНЫЙ ГОД  
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
**2 класс**

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
<b>І Четверть (27 часов)</b>						
<b>Легкая атлетика(12 часов)</b>						
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
5	Ходьба и бег	1	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. 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
				Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование	Уметь пробегать в равномерном	

6	Ходьба и бег	1	Комплексный	ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	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
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>						
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 скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
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.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
<b>II Четверть (21 час)</b>						
<b>Гимнастика (18 часов)</b>						
28	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно 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 отдельно 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 отдельно 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 отдельно 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 отдельно 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 отдельно и в комбинации	Текущий

34	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение 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 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. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
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		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	Уметь лазать по гимнастической стенке.	



<i><b>Лыжная подготовка (20 Часов)</b></i>						
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
53	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
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование 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	Совершенствование 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	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
	Освоение			Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в		

58	техники лыжных ходов.	1	обучение	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
61	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
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
	Освоение			Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в		



67	техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	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
<b>Гимнастика (4 часа)</b>						
69	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	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
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)</b>						
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-баскетбол	Текущий
	Подвижные			Ловля и передача мяча в движении. Броски в	Уметь владеть мячом: держание,	

74	игры с элементами баскетбола	1	обучение	цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	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
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>						
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 способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
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 способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи.	Текущий
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
102	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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**3 класс**

№ урока	Тема урока	Ко л- во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
<b>І Четверть (27 часов)</b>						
<b><i>Легкая атлетика(12 часов)</i></b>						
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: <i>эстафета, старт, финиш</i>	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
8	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачет

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
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>						
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 способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
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		1		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	Уметь играть в подвижные	

	Подвижные игры		обучение	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	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	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
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 отдельно и в комбинации	Текущий
29	Акробатика. Строевые	1		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	



	упражнения		обучение	«Что изменилось?». Развитие координационных способностей	элементы отдельно 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 отдельно 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 отдельно и в комбинации	Текущий
32	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
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 отдельно 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 упражнения	1	Совершенствование ЗУН	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. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий
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. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
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
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 часа)</b>						
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
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	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 координации.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
<b>III Четверть (30 часов)</b>						
<b>Лыжная подготовка (20 Часов)</b>						
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	Совершенствование ЗУН	Скользкий 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	Совершенствование ЗУН	Скользкий 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	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
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	Скользкий 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	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий 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
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	учетный
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользкий 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	Совершенствование ЗУН	Скользкий 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	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	учетный
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование 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

<b>Гимнастика (4 часа)</b>						
69	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. 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
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)</b>						
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
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	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».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Текущий
	Подвижные игры с			Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-	

76	элементами футбола	1	обучение	прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	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
<b>IV Четверть(24 часа)</b>						
<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)</i></b>						
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
	Подвижные			Стойки и перемещение игрока. Передача и	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в	

85	игры с элементами лапты	1	Комбинированный	подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	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
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>						
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 скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий
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
				Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра	Уметь правильно выполнять движения в метании	



95	Метание	1	обучение	«Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	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**

№ уро ка	Тема урока	Кол -во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
<b>І Четверть (27 часов)</b>						
<b><i>Легкая атлетика(12 часов)</i></b>						
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	Ходьба и бег	1	Комплексный	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.	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
	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых	Уметь правильно выполнять движения в	

8				способностей	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	Комплексный	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	(зачет)
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
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>						
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 «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
19	Подвижные	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий

	игры			качеств	метаниями	
20	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
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 (21 час)

### Гимнастика (18 часов)

28	Акробатика. Строевые упражнения	1	Обучение	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
29	Акробатика. Строевые упражнения	1	Обучение	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей..	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
30		1		Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и	Уметь выполнять строевые	

	Акробатика. Строевые упражнения		Обучение	перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
31	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комбинированный	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перека- т, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
32	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенство- вание ЗУН	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перека- т, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
33	Акробатика. Строевые упражнения	1	Учетный	Кувырок назад и перека- т, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комбина- ции из разученн ых элемент ов
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	Совершенство- вание 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 выполне- ния 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	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
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 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	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 ходов.	1	обучение	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на 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
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий



62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование 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	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Учетный
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Учетный
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользкий 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	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
<b>Гимнастика (4 часа)</b>						
69	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
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.	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.	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)</b>						
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	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	Подвижные игры с элементами 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	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование 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
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 «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 эл. лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.	Текущий

<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>						
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 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
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