

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЮДАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 И.В.Мельников

Протокол №1

от «30» августа 2019г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 М.С.Ермолова

«30» августа 2019г.

«Утверждено»

Директор школы

 О.В.Мухин

Приказ №

от «30» августа 2019г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1-4 КЛАСС

ФГОС НОО

Разработала:

**Ермолова Маргарита Станиславовна**  
учитель физической культуры,  
1 квалификационной категории

с.Юдановка, 2019г.

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта; основной образовательной программе НОО; учебного плана МКОУ Юдановская СОШ; учебно-методическому комплексу (учебникам): В.И.Лях Физическая культура для 1 – 4 классов. Москва «Просвещение» 2014г. годовому календарному учебному графику: Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 396 ч): в 1 классе — 81 ч. ( в 1 четверти 1 ч. в неделю, в 2-4 четверти 3 ч. в неделю), во 2 классе — 105 ч, в 3 классе— 105 ч, в 4 классе— 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 396 ч. на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### Предметные результаты:

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## III. Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре

присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок на горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух- трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### IV. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	<b>В ходе урока</b>			
2	Легкая атлетика	<b>21</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
3	Гимнастика с основами акробатики	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	<b>38</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
5	Лыжная подготовка	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Итого</b>		<b>81</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся
<b>Что надо знать</b>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
<b>Современные Олимпийские игры</b> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы,</b>	

<p><b>скелет, мышцы, осанка)</b> Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Мозг и нервная система</b> Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность</p>

<p>системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p><b>Органы дыхания</b> Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Органы пищеварения</b> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p><b>Пища и питательные вещества</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p><b>Спортивная одежда и обувь</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>
<p><b>Самоконтроль</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<b>Что надо уметь</b>	
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы</b> <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>

<p>обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p>	<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
---	--

<p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> <p><b>3 – 4 классы</b></p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. С высоким подниманием бедра. Приставными</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
---	--

шагами правым и левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 5-8 мин., кросс слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 30-40 см. из различных и. п. максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. (в 3 классе), от 40 до 60 м. (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега. С хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метание малого мяча различными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метание малого мяча для развития скоростно-силовых и координационных способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнения и выполняют их.

<p>расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг.) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 12 мин). Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
<p><b>Бодрость, грация, координация</b>  Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><b>1—2 классы</b>  <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i>  Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.  <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>  акробатических упражнений и развитие координационных способностей.  Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе из упора стоя на коленях.  Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  <i>Освоение висов и упоров, Упражнения в</i></p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают</p>

<p>висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи повороты на 90<sup>0</sup>; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных, способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдения правил безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдения правил безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
--	--

<p>стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук. Ног, туловища, выполнение на месте и в движении. Сочетание движений ног. Туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p>3-4 классы</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.</p> <p><i>Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелазание через бревно, коня. Лазанье через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок</p>	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выполняют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Руководствуясь правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выполняют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в</p>
---	---

<p>взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>; опускание на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги голопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p> <p><b>Играем все!</b>  Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><b>1—2 классы</b>  <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>  Подвижные игры «К своим флажкам» «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p>	<p>процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
---	--

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».*

*Овладение элементарными упражнениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.*

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) и в движении по прямой (шагом и бегом).

*Закрепление и совершенствование держание, ловли. Передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «попади в обруч».*

### **3-4 классы**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

*Овладение элементарными упражнениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.*

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольника, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленной беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленной беге), удары по воротам в футболе.

Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные

<p>игры на материале волейбола.  <i>Закрепление и совершенствование держание, ловли, передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	
<p><b>Жизненно важное умение</b>  <i>Овладение знаниями.</i> Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p><i>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</i>          Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. прыжки с тумбочки. Повороты.</p> <p><i>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i> Повторное</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений. Используют разученные плавательные</p>

<p>проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100 м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать</p>	<p>упражнения в организации активного отдыха.</p>
<p><b>Все на лыжи!</b> <b>1—2 классы</b> <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> <p><b>3-4 классы</b> <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p><b>Твои физические способности</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела. Окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Пробы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движение и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет.</p>

### Уровень физической подготовленности 1 класс

№	Физически	Тесты	Низки	Средни	Высоки	Низки	Средни	Высоки
---	-----------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	--------

п/п	е способнос ти		й (1 балл)	й (2 балла)	й (3 балла)	й (1 балл)	й (2 балла)	й (3 балла)
			мальчики			девочки		
1.	Скорость	Бег 30 м, с	7,5 и более	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
2.	Координац ия	Челночный бег 3×10 м, с	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3- 10,6	10,2 и менее
3.	Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места, см	100 и менее	115–135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
4.	Вынослив ость	6-минутный бег, м	700 и менее	750-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	1	3-5	+9 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
6.	Сила	Подтягивани е на высокой перекладине из вися, кол- во раз (м.), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (д.)	1	2-3	4 и более	2 и менее	4-8	12 и более

### Уровень физической подготовленности 2 класс

№ п/п	Физически е способност и	Тесты	Низки й (1 балл)	Средни й (2 балла)	Высоки й (3 балла)	Низки й (1 балл)	Средни й (2 балла)	Высоки й (3 балла)
			мальчики			девочки		
1.	Скорость	Бег 30 м, с	7,1 и более	7,0 – 6,0	5,4 и менее	7,3 и более	7,2-6,2	5,6 и менее
2.	Координац ия	Челночный бег 3×10 м, с	10,4 и более	10,0 – 9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7- 10,1	9,7 и менее
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	110 и менее	125–145	165 и более	90 и менее	125-140	155 и более
4.	Выносливо сть	6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1150 и более	550 и менее	650-850	950 и более
5.	Гибкость	Наклон вперед из	1	3-5	+7,5 и более	2 и менее	5-8	11,5 и более

		положения, сидя, см						
6.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.)	1	2-3	4 и более	3 и менее	6-10	14 и более

### Уровень физической подготовленности 3 класс

№ п/п	Физические способности	Тесты	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
			мальчики			девочки		
1.	Скорость	Бег 30 м, с	6,8 и более	6,7-5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9-6,0	5,3 и менее
2.	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	10,2 и более	9,9-9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3-9,7	9,3 и менее
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120 и менее	130-150	175 и более	110 и менее	135-150	160 и более
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	800 и менее	850-1000	1200 и более	600 и менее	700-900	1000 и более
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	1	3-5	7,5 и более	2 и менее	6-9	13,0 и более
6.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.)	1	3-4	5 и более	3 и менее	8-13	16 и более

### Уровень физической подготовленности 4 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
			Для мальчиков			Для девочек		
1.	Скорость	Бег 30 м, с	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5-5,6	5,2 и менее
2.	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	9,9 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и более
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	850 и менее	900-1050	1250 и более	650 и менее	750-950	1050 и более
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	2 и менее	4-6	8,5 и более	2 и менее	7-10	14,0 и более
6.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.)	1	3-4	5 и более	4 и менее	8-13	18 и более

**Календарно - тематическое планирование  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата. план.	Дата факт.
1.	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	Вводный	1	06.09	06.09
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»	Изучение нового материала	1	13.09	13.09
3.	Совершенствование строевых упражнений.	Комбиниров	1	20.09	20.09

	Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры салки с домом»	анный			
4.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Комбинированный	1	27.09	27.09
5.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»	Изучение нового материала	1	04.10	04.10
6.	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»	Комбинированный	1	11.10	11.10
7.	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	1	18.10	18.10
8.	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	25.10	25.10
9.	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Комбинированный	1	01.11	01.11
10.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека.	Комбинированный	1	12.11	12.11
11.	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка»	Комбинированный	1	14.11	14.11
12.	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	Комбинированный	1	15.11	15.11
13.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	19.11	19.11
14.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»	Комбинированный	1	21.11	21.11
15.	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1	22.11	22.11
16.	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	Изучение нового материала	1	26.11	26.11
17.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	Комбинированный	1	28.11	28.11
18.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	Изучение нового материала	1	29.11	29.11

19.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	03.12	03.12
20.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»	Применение знаний, умений	1	05.12	05.12
21.	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	06.12	06.12
22.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву»	Изучение нового материала	1	10.12	10.12
23.	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики»	Изучение нового материала	1	12.12	12.12
24.	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке.	Изучение нового материала	1	13.12	13.12
25.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	Комбинированный	1	17.12	17.12
26.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	Изучение нового материала	1	19.12	19.12
27.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	Изучение нового материала	1	20.12	20.12
28.	Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.	Комбинированный	1	24.12	24.12
29.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	Изучение нового материала	1	26.12	26.12
30.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»	Комбинированный	1	27.12	27.12
31.	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1	09.01	09.01
32.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	Комбинированный	1	10.01	10.01
33.	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья Научатся: по гимнастической стенке.	Комбинированный	1	14.01	14.01
34.	Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату.	Комбинированный	1	16.01	16.01
35.	Обучение упражнениям для развития и координации: упоры и равновесия на руках и	Изучение нового	1	17.01	17.01

	голове на одной ноге.	материала			
36.	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	Изучение нового материала	1	21.01	21.01
37.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений	Комбинированный	1	23.01	23.01
38.	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в пара. Разучивание игры «Чехарда»	Комбинированный	1	24.01	24.01
39.	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке.	Применение знаний и умений	1	28.01	28.01
40.	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «день и ночь»	Комбинированный	1	30.01	30.01
41.	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых эстафет «Веселые старты»	Применение знаний и умений	1	31.01	31.01
42.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	Применение знаний и умений	1	04.02	04.02
43.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спорт инвентаря для занятия на лыжах.	Изучение нового материала	1	06.02	
44.	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	Изучение нового материала	1	07.02	
45.	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне	Комбинированный	1	11.02	
46.	Развития умения двигаться на лыжах скользящим шагом	Комбинированный	1	13.02	
47.	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах, без палок.	Изучение нового материала	1	14.02	
48.	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 градусов	Изучение нового материала	1	25.02	
49.	Обучение торможению на лыжах	Изучение нового материала	1	27.02	
50.	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	Изучение нового материала	1	28.02	
51.	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками	Комбинированный	1	03.03	
52.	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	Комбинированный	1	05.03	
53.	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8 градусов с палками	Комбинированный	1	06.03	

54.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м на медленном темпе	Применение знаний и умений	1	10.03	
55.	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	Изучение нового материала	1	12.03	
56.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы».	Комбинированный	1	13.03	
57.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	Комбинированный	1	17.03	
58.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	Комбинированный	1	19.03	
59.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	Комбинированный	1	20.03	
60.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1	31.03	
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1	02.04	
62.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1	03.04	
63.	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	07.04	
64.	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал-садись»	Комбинированный	1	09.04	
65.	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.	Комбинированный	1	10.04	
66.	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место»	Применение знаний, умений	1	14.04	
67.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	16.04	
81.	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»	Применение знаний, умений	1	17.04	
68.	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	Изучение нового материала	1	21.04	
69.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний, умений	1	23.04	
70.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	24.04	
71.	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра	Применение знаний и	1	28.05	

	«Перетяжки»	умений			
72.	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	Применение знаний и умений	1	30.04	
73.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Применение знаний и умений	1	01.05	
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	05.05	
75.	Метание теннисного мяча на дальность, развитие выносливости.	Применение знаний, умений	1	07.05	
76.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	08.05	
77.	Контроль пульса. Строевые упражнения	Комбинированный	1	12.05	
78.	Контроль за развитие двигательных качеств: челночный бег 3 по 10м. Разучивание игры с элементами пионербола	Проверка и коррекция знаний, умений	1	14.05	
79.	Совершенствование бросков и ловле мяча. Разучивание игры в пионербол	Применение знаний, умений	1	15.05	
80.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	Комбинированный	1	19.05	
81.	Развитие двигательных качеств, быстроты, выносливости в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями	Применение знаний, умений	1	21.05 22.05	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата. план.	Дата факт.
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Вводный	1	03.09	03.09
2.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	Изучение нового материала	1	05.09	05.09
3.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»	Изучение нового материала	1	06.09	06.09
4.	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 по 10 м. Игра «Гуси-лебеди»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	10.09	10.09
5.	Развитие внимания, мышления, при выполнении	Изучение	1	12.09	12.09

	расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»	нового материала			
6.	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки»	Комбинированный	1	13.09	13.09
7.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	Комбинированный	1	17.09	17.09
8.	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	19.09	19.09
9.	Ознакомление и историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	20.09	20.09
10.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два мороза»	Комбинированный	1	24.09	24.09
11.	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Применение знаний, умений	1	26.09	26.09
12.	Ознакомление с основными способами выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	Комбинированный	1	27.09	27.09
13.	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта	Проверка и коррекция знаний и умений	1	01.10	01.10
14.	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Комбинированный	1	03.10	03.10
15.	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	04.10	04.10
16.	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос»	Комбинированный	1	08.10	08.10
17.	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1	10.10	10.10
18.	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	Комбинированный	1	11.10	11.10

19.	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	15.10	15.10
20.	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	Комбинированный	1	17.10	17.10
21.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	18.10	18.10
22.	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»	Изучение нового материала	1	22.10	22.10
23.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	24.10	24.10
24.	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный	1	25.10	25.10
25.	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	Комбинированный	1	29.10	29.10
26.	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения.. Совершенствование кувырка вперед	Изучение нового материала	1	31.10	31.10
27.	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат» . Развитие прыгучести в эстафете «Веровочка под ногами»	Комбинированный	1	01.11	01.11
28.	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	Изучение нового материала	1	12.11	12.11
29.	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	Комбинированный	1	14.11	14.11
30.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	Изучение нового материала	1	15.11	15.11
31.	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги	Комбинированный	1	19.11	19.11

	на весу».				
32.	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	Применение знаний, умений	1	21.11	21.11
33.	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.	Комбинированный	1	22.11	22.11
34.	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	Изучение нового материала	1	26.11	26.11
35.	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный	1	28.11	28.11
36.	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	29.11	29.11
37.	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веровочка под ногами»	Комбинированный	1	03.12	03.12
38.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	Изучение нового материала	1	05.12	05.12
39.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1	06.12	06.12
40.	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	Комбинированный	1	10.12	10.12
41.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	12.12	12.12
42.	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	Изучение нового материала	1	13.12	13.12
43.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1	17.12	17.12
44.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1	19.12	19.12
45.	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Изучение нового материала	1	20.12	20.12
46.	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы»	Изучение нового материала	1	24.12	24.12
47.	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы	Комбинированный	1	26.12	26.12

	маленькими мячами»				
48.	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	27.12	27.12
49.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	Изучение нового материала	1	09.01	09.01
50.	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	Комбинированный	1	10.01	10.01
51.	Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток	Комбинированный	1	14.01	14.01
52.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени»	Применение знаний и умений	1	16.01	16.01
53.	Обучение на лыжах подъему разными способами, спуску в основной стойке и торможению палками	Изучение нового материала	1	17.01	17.01
54.	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах»	Комбинированный	1	21.01	21.01
55.	Освоение техники лыжных ходов. Обучение переменному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками.	Изучение нового материала	1	23.01	23.01
56.	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	Комбинированный	1	24.01	24.01
57.	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	Комбинированный	1	28.01	28.01
58.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	Комбинированный	1	30.01	30.01
59.	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м	Комбинированный	1	31.01	31.01
60.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире»	Применение знаний, умений	1	04.02	04.02
61.	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1	06.02	
62.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Изучение нового материала	1	07.02	

63.	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»		1	11.02	
64.	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра пионербол.	Комбинированный	1	13.02	
65.	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол	Комбинированный	1	14.02	
66.	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	Комбинированный	1	18.02	
67.	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	Комбинированный	1	20.02	
68.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	Изучение нового материала	1	21.02	
69.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1	25.02	
70.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Изучение нового материала	1	27.02	
71.	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Изучение нового материала	1	28.02	
72.	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»	Комбинированный	1	03.03	
73.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол.	Комбинированный	1	05.03	
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	06.03	
75.	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	10.03	
76.	Развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	1	12.03	
77.	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре- эстафете с гимнастическими палками.	Применение знаний, умений	1	13.03	
78.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал- садись»	Комбинированный	1	17.03	
79.	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»	Применение знаний, умений	1	19.03	
80.	Развитие координационных способностей	Комбинированный	1	20.03	

	посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»	анный			
81.	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки»	Комбинированный	1	31.03	
82.	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств	Комбинированный	1	02.04	
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний, умений	1	03.04	
84.	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	07.04	
85.	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1	09.04	
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	10.04	
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	14.04	
88.	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки»	Комбинированный	1	16.04	
89.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»	Комбинированный	1	17.04	
90.	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Комбинированный	1	21.04	
91.	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1	23.04	
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1	24.04	
93.	Развитие скорости в беге на 30 м. с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1	28.04	
94.	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	30.04	
95.	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»		1	01.05	
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и	1	05.05	

		умений			
97.	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений		1	07.05	
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	08.05	
99.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	12.05	
100.	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров»	Применение знаний и умений	1	14.05	
101.	Развития внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием	Применение знаний и умений	1	15.05	
102.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1	19.05	
103.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1	21.05	
104.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1	22.05	
105.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1	26.05	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата. план.	Дата факт.
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1	02.09	02.09
2.	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки»	Изучение нового материала	1	05.09	05.09
3.	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	06.09	06.09
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	09.09	09.09
5.	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы ловкости в прыжках вверх и в длину с	Изучение нового	1	12.09	12.09

	места. Подвижная игра «Удочка»	материала			
6.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	13.09	13.09
7.	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	Изучение нового материала	1	16.09	16.09
8.	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	19.09	19.09
9.	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Изучение нового материала	1	20.09	20.09
10.	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге и с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	Изучение нового материала	1	23.09	23.09
11.	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений.	Комбинированный	1	26.09	26.09
12.	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Комбинированный	1	27.09	27.09
13.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	30.09	30.09
14.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	Комбинированный	1	03.10	03.10
15.	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой пробеги с прыжком»	Изучение нового материала	1	04.10	04.10
16.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре «Пробеги с прыжком»	Комбинированный	1	07.10	07.10
17.	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1	10.10	10.10
18.	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.	Проверка и коррекция	1	11.10	11.10

	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	знаний и умений			
19.	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1	14.10	14.10
20.	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Комбинированный	1	17.10	17.10
21.	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	Комбинированный	1	18.10	18.10
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	21.10	21.10
23.	Совершенствование упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в построениях и перестроениях	Изучение нового материала	1	24.10	24.10
24.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	Комбинированный	1	25.10	25.10
25.	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, внимание»	Комбинированный	1	28.10	28.10
26.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	31.10	31.10
27.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный	1	01.11	01.11
28.	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Изучение нового материала	1	11.11	11.11
29.	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1	14.11	14.11
30.	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед.	Применение знаний и умений	1	15.11	15.11
31.	Совершенствование строевых упражнений.	Комбинированный	1	18.11	18.11

	Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	анный			
32.	Развитие внимания , скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	Применение знаний, умений	1	21.11	21.11
33.	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Комбинированный	1	22.11	22.11
34.	Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Комбинированный	1	25.11	25.11
35.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	Комбинированный	1	28.11	28.11
36.	Совершенствование упражнений с мячом. Развития внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Применение знаний и умений	1	29.11	29.11
37.	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. . Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1	02.12	02.12
38.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1	05.12	05.12
39.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1	06.12	06.12
40.	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1	09.12	09.12
41.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	Комбинированный	1	12.12	12.12
42.	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Комбинированный	1	13.12	13.12
43.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	16.12	16.12
44.	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзинку	Комбинированный	1	19.12	19.12
45.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных	Комбинированный	1	20.12	20.12

	способностей в эстафетах с ведением мяча				
46.	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передаче мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	Изучение нового материала	1	23.12	23.12
47.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	Комбинированный	1	26.12	26.12
48.	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.	Изучение нового материала	1	27.12	27.12
49.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Изучение нового материала	1	09.01	09.01
50.	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка».	Комбинированный	1	10.01	10.01
51.	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Комбинированный	1	13.01	13.01
52.	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Изучение нового материала	1	16.01	16.01
53.	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Комбинированный	1	17.01	17.01
54.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше покатится»	Комбинированный	1	20.01	20.01
55.	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Комбинированный	1	23.01	23.01
56.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Комбинированный	1	24.01	24.01
57.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворот «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	Комбинированный	1	27.01	27.01
58.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	Комбинированный	1	30.01	30.01

59.	Ознакомление с понятием «Физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъема.	Изучение нового материала	1	31.01	31.01
60.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Применение знаний, умений	1	03.02	03.02
61.	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	06.02	
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Комбинированный	1	07.02	
63.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»		1	10.02	
64.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Комбинированный	1	13.02	
65.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол	Комбинированный	1	14.02	
66.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Комбинированный	1	17.02	
67.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Комбинированный	1	20.02	
68.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Комбинированный	1	21.02	
69.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1	24.02	
70.	Совершенствование ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Комбинированный	1	27.02	
71.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Комбинированный	1	28.02	
72.	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	Комбинированный	1	02.03	
73.	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол.	Комбинированный	1	05.03	
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	06.03	
75.	Обучение упражнениям в равновесии на низком	Изучение	1	09.03	

	гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	нового материала			
76.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1	12.03	
77.	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре- эстафете с гимнастическими палками.	Комбинированный	1	13.03	
78.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»	Комбинированный	1	16.03	
79.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	Комбинированный	1	19.03	
80.	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	Комбинированный	1	20.03	
81.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки –горбунки»	Проверка и корректировка знаний и умений	1	30.03	
82.	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в лазании, перелезании спрыгивании с гимнастического козла.	Изучение нового материала	1	02.04	
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики) Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний, умений	1	03.04	
84.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	Изучение нового материала	1	06.04	
85.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	Изучение нового материала	1	09.04	
86.	Контроль за развитием двигательных качеств:	Проверка и	1	10.04	

	наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	коррекция знаний и умений			
87.	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	13.04	
88.	Обучение гимнастики для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Изучение нового материала	1	16.04	
89.	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1	17.04	
90.	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комбинированный	1	20.04	
91.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1	23.04	
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1	24.04	
93.	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1	27.04	
94.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	30.04	
95.	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости		1	01.05	
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	04.05	
97.	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»		1	07.05	
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	08.05	
99.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	11.05	
100.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.	Применение	1	14.05	

	Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	знаний и умений			
101.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	15.05	
102.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	18.05	
103.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	21.05	
104.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метание)	Проверка и коррекция знаний и умений	1	22.05	
105.	Подведение итогов учебного года	Применение знаний и умений	1	25.05	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата. план.	Дата факт.
1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Вводный	1	02.09	02.09
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	05.09	05.09
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Комбинированный	1	06.09	06.09
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	09.09	09.09
5.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17- 19 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-	Изучение нового материала	1	12.09	12.09

	эстафета «За мячом противника»				
6.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	Комбинированный	1	13.09	13.09
7.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Комбинированный	1	16.09	16.09
8.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Комбинированный	1	19.09	19.09
9.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»	Комбинированный	1	20.09	20.09
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	Комбинированный	1	23.09	23.09
11.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Комбинированный	1	26.09	26.09
12.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развития внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Комбинированный	1	27.09	27.09
13.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	1	30.09	30.09
14.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Комбинированный	1	03.10	03.10
15.	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	Изучение нового материала	1	04.10	04.10
16.	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный	1	07.10	07.10
17.	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1	10.10	10.10
18.	. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».	Изучение нового материала	1	11.10	11.10
19.	Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	Комбинированный	1	14.10	14.10

	Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»				
20.	Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля»	Комбинированный	1	17.10	17.10
21.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувьрки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой	Применение знаний и умений	1	18.10	18.10
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувьрок вперед, кувьрок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Применение знаний и умений	1	21.10	21.10
23.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний и умений	1	24.10	24.10
24.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	1	25.10	25.10
25.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный	1	28.10	28.10
26.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Изучение нового материала	1	31.10	31.10
27.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Комбинированный	1	01.11	01.11
28.	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низко перекладине Игра «Ниточка и иголочка»	Изучение нового материала	1	11.11	11.11
29.	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Изучение нового материала	1	14.11	14.11
30.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувьрков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	15.11	15.11
31.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных	Комбинированный	1	18.11	18.11

	упражнений акробатики у гимнастической стенки				
32.	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	Применение знаний, умений	1	21.11	21.11
33.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	Комбинированный	1	22.11	22.11
34.	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Комбинированный	1	25.11	25.11
35.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись»	Комбинированный	1	28.11	28.11
36.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	Применение знаний и умений	1	29.11	29.11
37.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Применение знаний и умений	1	02.12	02.12
38.	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Применение знаний и умений	1	05.12	05.12
39.	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	06.12	06.12
40.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.	Применение знаний и умений	1	09.12	09.12
41.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	12.12	12.12
42.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Применение знаний и умений	1	13.12	13.12
43.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	16.12	16.12
44.	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	19.12	19.12
45.	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и	Применение знаний и умений	1	20.12	20.12

	броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.				
46.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	23.12	23.12
47.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	26.12	26.12
48.	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	27.12	27.12
49.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний и умений	1	09.01	09.01
50.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний и умений	1	10.01	10.01
51.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1	13.01	13.01
52.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	Применение знаний и умений	1	16.01	16.01
53.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	Комбинированный	1	17.01	17.01
54.	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	Применение знаний и умений	1	20.01	20.01
55.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	Применение знаний и умений	1	23.01	23.01
56.	Совершенствование чередования шага и ходов на лыжах во время прохождения дистанции.	Применение знаний и умений	1	24.01	24.01
57.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1	27.01	27.01
58.	Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	Применение знаний и умений	1	30.01	30.01
59.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	Проверка и коррекция знаний и умений	1	31.01	31.01

		умений			
60.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Комбинированный	1	03.02	03.02
61.	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	Комбинированный	1	06.02	
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Комбинированный	1	07.02	
63.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Комбинированный	1	10.02	
64.	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	13.02	
65.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Изучение нового материала	1	14.02	
66.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	Изучение нового материала	1	17.02	
67.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	20.02	
68.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	21.02	
69.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнера	Изучение нового материала	1	24.02	
70.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Применение знаний и умений	1	27.02	
71.	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	28.02	
72.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1	02.03	
73.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами	Применение знаний и умений	1	05.03	

	волейбола				
74.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	06.03	
75.	. Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Комбинированный	1	09.03	
76.	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	12.03	
77.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки»	Применение знаний и умений	1	13.03	
78.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см(на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки»	Применение знаний и умений	1	16.03	
79.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	19.03	
80.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствования лазанья по канату в три приема.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	20.03	
81.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Применение знаний и умений	1	30.03	
82.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	02.04	
83.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений	1	03.04	
84.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	06.04	
85.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	Комбинированный	1	09.04	
86.	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Комбинированный	1	10.04	
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Комбинированный	1	13.04	

	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»				
88.	Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	16.04	
89.	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развития внимания, мышления, координации посредством упражнения акробатики в комбинации.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	17.04	
90.	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	Применение знаний и умений	1	20.04	
91.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	1	23.04	
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	24.04	
93.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	27.04	
94.	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	30.04	
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	01.05	
96.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	Применение знаний и умений	1	04.05	
97.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	Комбинированный	1	07.05	
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в	Проверка и коррекция знаний и	1	08.05	

	мини-футбол.	умений			
99.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	Применение знаний и умений	1	11.05	
100.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	14.05	
101.	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	Комбинированный	1	15.05	
102.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	18.05	
103.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	21.05	
104.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	22.05	
105.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	25.05	