

МБОУ «Новомихайловская ООШ»

**Рабочая программа
По физической культуре
1-4 класс
102 в 2-4 классах , в 1 классе-99**

Учитель: Райс Магира Зинатовна

2020-2021 учебный год

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373;
- Физическая культура 1-4 класс В.И. Лях Москва «Просвещение» 2019
- Комплексная программы по физическому воспитанию (Лях В.И. А.А. Зданевич Физическое воспитание. 1-11 классы Москва, «Просвещение» 2009)

Целью учебной программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия,
- руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений;
- составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные УУД

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Коммуникативные УУД

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

Количество часов в год:102 в 2-4 классах , в 1 классе-99

Количество часов в неделю: 3

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 1 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21

1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	24
	Итого	99

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 2 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	24
	Итого	102

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 3 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21

1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	24
	Итого	102

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 4 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	24
	Итого	102

Содержание программы.

1класс.

Легкая атлетика.

Ходьба под счет. Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Обычный бег, бег с ускорением от 10-15 метров. Бег 30м ,60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег 30метров на результат. Равномерный бег 3 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 90 гр. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 90 гр. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега с 3-4 шагов. Скоростной бег. Метание малого мяча стоя грудью в направление метания. Прыжки в высоту 30-40 см с 3-4 шагов. Метание мяча в цель 2х2 с 3-4 метров. Метание малого мяча стоя грудью в

направление метания на заданное расстояние. Метание набивного мяча из разных положений. Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с препятствиями. Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Повороты направо-налево; команды «шагом марш», «Класс, стой» Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Размыкание на вытянутые руки в сторону. Стойка на носках на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через скамейки, повороты на 90 гр., ходьба по рейке.

Перелазание через гимнастического коня. Перелазание через гимнастическую скамью и через горку матов. Прыжки на скакалке. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамье.

Шаг с прискоком; приставные шаг; шаг галопа.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении приставными шагами, в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча в движении.

Волейбол. Ловля мяча. Передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча из-за головы двумя руками. Передача мяча от груди и из-за головы двумя руками через сетку.

Футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение и остановка мяча. Игры на материале футбола. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка.

Строевые приемы на лыжах. Переноска и надевание лыж. Инструктаж по технике безопасности. Передвижение ступающим шагом с палками, без палок. Повороты переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1км. Игры и игровые упражнения на лыжах.

Подвижные игры.

«Совушка», «Пройди бесшумно», «Точка прыжка», «Солнечные зайчики» «У кого лучше», «Быстрый спуск», «Попади в обруч», «Мяч в корзину» «Играй, играй-мяч не теряй», «Мяч водящему», «Передай мяч», «Передал-садись», «Бросай-лови», «Охотники и утки», «По местам», «Эстафета», «Кто дольше прокатится», «Зайцы и морковь», «Поймай

лягушку», «Снежинка», «Салки», «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей», «Мяч в воздухе» «Сумей удержать», «Стой» «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Волк во рву», «Охотник и волки», «Удочка», «Бездомный заяц», «Кошки-мышки», «Подвижные кегли» «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей», «Догони мяч», «День-ночь», «Охотники и утки», «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Кошки-мышки», «Подвижные кегли».

2 класс

Легкая атлетика

Ходьба под счет. Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Обычный бег, бег с ускорением от 10-20 метров. Бег 30 м, 60 м. П/и Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег 30 метров на результат. Равномерный бег 4 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180 гр. Прыжки с продвижением вперед. Скоростной бег. Прыжки в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.. прыжки с высоты 40 см. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Метание малого мяча стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Метание мяча из разных положений. Метание мяча в цель 2х2 с 4-5 метров. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с препятствиями. Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении приставными шагами, в парах. Бросок мяча в щит. Ведение мяча в движении правой –левой рукой.

Волейбол. Ловля мяча. Передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча из-за головы двумя руками. Передача мяча от груди и из-за головы двумя руками через сетку.

Футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам. Игры на материале футбола.

Гимнастика с элементами акробатики.

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». Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в

упор присев. Кувырок в сторону. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через скамейки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, ходьба по рейке. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Перелазание через гимнастического коня. Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре. Прыжки на скакалке. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамье. Позиция ног; танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

Лыжная подготовка.

Строевые приемы на лыжах. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции изученным шагом. Повороты переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1.5 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.

Подвижные игры

«К своим флажкам», «Точно в мишень», «Орел и цыплята», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Два Мороза», «Вызов номеров», «Гуси -лебеди». «Смена сторон», «Волк во рву», «Пятнашки», «Охотник и волки» «Подвижные кегли», «Попади в цель», «Снайперы», «Краски», «Играй, играй-мяч не теряй», «Мяч водящему», «Передай мяч», «Передал-садись», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Охотники и утки», «Попади в обруч», «Бросай-лови», «Пройди бесшумно», «День -ночь», «Совушка», «Эстафета» «По местам», «Снежинка», «Салки», «У кого лучше», «Кто дольше прокатится», «Быстрый спуск», «Точка прыжка», «Солнечные зайчики», «Зайцы и морковь», «Поймай лягушку», «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей», «Мяч в воздухе», «Догони мяч», «Сумей удержать», «Стой», «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «День-ночь», «Охотники и утки», «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Удочка», «Бездомный заяц», «Кошки-мышки», «Подвижные кегли».

Зкласс

Легкая атлетика.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег, бег с ускорением от 20-30 метров. Беговые упражнения. Бег 30 м ,60 м. Бег 30 метров на результат. Равномерный бег 5мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180 гр. Прыжки с высоты до 60 см. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Скоростной бег. Метание малого мяча стоя грудью в направление метания на дальность и заданное расстояние. Метание мяча в цель 1.5х1.5 с 4-

5 метров. Метание мяча в цель 2х2 с 4-5 метров. Метание мяча из разных положений. Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с препятствиями. Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. Бросок мяча в щит. Ведение мяча с изменением направления.

Волейбол. Ловля мяча. Передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча из-за головы двумя руками. Передача мяча от груди и из-за головы двумя руками через сетку.

Футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам. Игры на материале футбола

Гимнастика с элементами акробатики.

Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «На первый –второй рассчитайсь!». Построение в 2 шеренги. Перестроение их 2 шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой 2-3 кувырка вперед. Ходьба приставными шагами; ходьба по гимнастическому бревну; повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на, колене, сед. Перелазание через гимнастического коня. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре. Прыжки на скакалке. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Лыжная подготовка.

Строевые приемы на лыжах. Переноска и надевание лыж. Передвижение попеременным душажным ходом с палками и без. Прохождение дистанции изученным ходом. Повороты переступанием на месте. Подъем «лесенкой» и спуски в высокой и низкой стойке. Прохождение дистанции 2 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.

Подвижные игры.

«Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты», «Кто быстрее», «Волк во рву», «Прыжки по полосам», «Орел и цыплята» «Охотник и волки», «Подвижные кегли», «Точно в мишень», «Попади в цель»

«Снайперы», «Удочка» «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Передай мяч», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Эстафета», «По местам», «Снежинка», «Салки», «Кто дольше прокатится», «У кого лучше», «Быстрый спуск», «Точка прыжка», «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей», «Мяч в воздухе», «Догони мяч», «Сумей удержать», «Стой», «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Пионербол», «Охотники и утки», «Прыжки по кочкам», «Мини-футбол», «Бездомный заяц», «Мини-баскетбол», «Подвижные кегли»

4класс

Легкая атлетика.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег, бег с ускорением от 40-60 метров. Беговые упражнения. Бег 30 м, 60 м. Бег 30 метров на результат. Равномерный бег до 6-8 мин. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления 30 см. с поворотом. Прыжки с высоты до 70 см. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Скоростной бег. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Метание малого мяча стоя грудью, боком в направление метания на дальность и заданное расстояние. Метание мяча в цель 1.5х1.5 с 5-6 метров. Метание мяча из разных положений. Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с препятствиями. Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. Бросок мяча в щит. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Волейбол. Ловля мяча. Передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча из-за головы двумя руками. Передача мяча от груди и из-за головы двумя руками через сетку.

Футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение и остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам. Игры на материале футбола.

Гимнастика с элементами акробатики.

Команды «Становись!», «Ровнясь!», «Смирно!», «Вольно»; рапорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и по четыре в движении с поворотом Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 гр.; опускание в упор, стоя на колене. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе, поднимание

ног в висе. Опорные прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Прыжки на скакалке. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по канату в три приема; перелазание через препятствия. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев

Лыжная подготовка.

Строевые приемы на лыжах. Переноска и надевание лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без. Прохождение дистанции изученным ходом. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой», «елочкой», спуски с пологих склонов. Торможение «плугом». Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.

Подвижные игры.

«Пустое место», «Белые медведи». «Пятнашки», «Космонавты» «Кто быстрее», «Волк во рву», «Прыжки по полосам», «Пятнашки», «Орел и цыплята», «Охотник и волки», «Подвижные кегли», «Точно в мишень» «Попади в цель», «Снайперы», «Удочка», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Передай мяч», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Эстафета», «По местам», «Снежинка», «Салки», «Быстрый спуск», «У кого лучше», «Кто дольше прокатится», «Точка прыжка», «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей», «Мяч в воздухе», «Догони мяч», «Сумей удержать», «Стой», «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Пионербол», «Охотники и утки», «Прыжки по кочкам», «Мини-футбол», «Удочка», «Бездомный заяц», «Мини-баскетбол», «Подвижные кегли»

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии оценивания 1 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»

1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 60 м. (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Критерии оценивания 1 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 60 м. (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5

9	Подтягивание в висе (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Критерии оценивания 2 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5

12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Критерии оценивания 2 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 60 м. (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Критерии оценивания 3 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»

1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.5	9	6
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Критерии оценивания 3 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.3	9.8	10.4

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.1	8.8	5
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Критерии оценивания 4 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3

7	Бег 60 м. (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Критерии оценивания 4 класс ДЕВОЧКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	13	7	5

10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- - комплект оборудования для волейбола.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учебник для образоват.учреждений/-13 изд.-М: Просвещение ,2014
2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
3. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). - М.: Глобус, 2008. - 320 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. - М.: Просвещение, 2011. - 95с.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011. - 93с.
7. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)
8. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. - 144 с.
9. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2011.-111 с.
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2011. - 80 с.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ. /99 часа/

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды контроля.	Дата по плану	Дата по факту	Домашне е задание	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ -75 часов									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/21 часов/									
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	1	Вводный	Ходьба под счет. Обычная ,на носках,на пятках ,в полуприседе с различным положением рук. Обычный бег, бег с ускорением от 10-15 метров. П/и « Два Мороза»		.			
2	Ходьба и бег	1	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Обычная ,на носках, на. Обычный бег, бег с ускорением от 10-15 метров. П/и «Вызов номеров».					
3	Ходьба и бег	1	Комбинированный	Ходьба под счет. Обычная ,на носках, на. Обычный бег, бег с ускорением от 10-15 метров. Бег 30м ,60 м. П/и «Гуси - лебеди».					
4	Ходьба и бег	1	Контрольный	Ходьба с высоким поднимание бедра. Бег 30метров на результат					
5	Прыжки. Техника длительного бега	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 3 мин. Прыжки на одной ноге,на двух на месте с поворотом на 90 гр Прыжки с					

				продвижением вперед. П/И «Пингвины с мячом»					
6	Прыжки Техника длительного бега	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 3 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 90 гр.. Прыжки с продвижением вперед. П/И «Кто быстрее»					
7	Прыжки. Техника длительного бега.	1	Комбинированный.	Равномерный бег 3 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. месте с поворотом на 90 гр Прыжки с продвижением вперед. П/И «Волк во рву»					
8	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Изучение нового материала	Равномерный бег. Прыжки в длину с места, с разбега с 3-4 шагов. П/И « Смена сторон»					
9	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Совершенствование ЗУН	Скоростной бег. Прыжки в длину с места, с разбега с 3-4 шагов. П/И « Пятнашки»					
10	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Комплексный	Равномерный бег. Прыжки в длину с места, с разбега с 3-4 шагов. П/И « Орел и цыплята»					
11	Бег. Прыжки в длину.	1	Контрольный	Прыжки в длину с места, с разбега с 3-4 шагов. П/И «Смена сторон»					
12	Метание мяча	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча стоя грудью в направление метания. П/И «Охотник и волки»					

13	Метание мяча	1	Совершенствование	Метание малого мяча стоя грудью в направление метания на заданное расстояние. П/И «Подвижные кегли»					
14	Прыжок в высоту. Метание мяча		Изучение нового материала .	Прыжки в высоту 30-40 см с 3-4 шагов. Метание мяча в цель 2х2 с 3-4 метров. П/И «Точно в мишень»					
15	Прыжок в высоту. Метание мяча	1	Комплексный	Прыжки в высоту 30-40 см с 3-4 шагов. Метание мяча в цель 2х2 с 3-4 метров. П/И «Попади в цель»					
16	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Контрольный	Прыжки в высоту 30-40 см с 3-4 шагов. Метание набивного мяча из разных положений. П/И «Снайперы»					
17	Кроссовый бег. Бег с препятствиями	1	Комплексный	Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с препятствиями. П/И «К своим флажкам»					
18	Кроссовый бег. Бег с препятствиями.	1	Комплексный	Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с препятствиями. П/И «Краски»					
19	Бег с изменением направления. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.					
20	Бег с изменением направления. Эстафеты	1	Совершенствование	Бег с изменением направления ритма и темпа,					

				3х5, 3х10. Эстафеты.					
21	Бег с изменением направления. Эстафеты.	1	Контрольный	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)									
С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА(6 ЧАСОВ)									
22	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча.	1	Вводный. Изучение нового материала.	Ловля и передача мяча на месте и в движении приставными шагами. П/И «Играй, играй-мяч не теряй»				Инструктаж по технике безопасности.	
23	Ловля и передача мяча	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте и в движении приставными шагами в парах. П/И «Мяч водящему»					
24	Ловля и передача мяча	1	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте и в движении приставными шагами. П/И «Передай мяч»					
25	Ведение и броски мяча.	1	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча в движении. П/И «Передал-садись»					
26	Ведение и броски мяча.	1	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча в движении. П/И «Попади в обруч»					
27	Ведение и броски мяча.	1	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча в движении. П/И «Мяч в корзину»					

С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА (6 ЧАСОВ)									
28	Ловля мяча	1	Изучение нового материала	Ловля мяча. П\И «Играй, играй-мяч не теряй»					
29	Ловля мяча	1	Комплексный	Ловля мяча. П\И «Мяч водящему»					
30	Ловля мяча	1	Комплексный	Ловля мяча. П\И «Передай мяч»					
31	Передача мяча	1	Изучение нового материала	Передача мяча от груди двумя руками. П\И «Охотники и утки»					
32	Передача мяча		Совершенствование ЗУН	Передача мяча из за головы двумя руками. П\И «Попади в обруч».					
33	Передача мяча через сетку		Комплексный	Передача мяча от груди и из-за головы двумя руками через сетку. П\И «Бросай-лови»					
С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА (6 ЧАСОВ)									
34	Стойка игрока. Техника передвижений. Ведение и остановка мяча	1	Изучение нового материала.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение и остановка мяча. Игры на материале футбола					
35	Ведение и остановка мяча	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Игры на материале футбола					
36	Ведение и остановка мяча	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Игры на материале футбола					
37	Удары по	1	Изучение нового	Удары по неподвижному и					

	неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам		материала Комплексный	катящемуся мячу. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.					
38	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам	1	Совершенствование	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.					
39	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам футбола	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам.					

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ЧАСОВ)

40	Инструктаж по ТБ. Строевые приемы. Построения.	1	Вводный	Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Повороты направо-налево; команды «шагом марш», «Класс ,стой»				Инструктаж по Т.Б	
41	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Повороты направо-налево; команды «шагом марш», «Класс ,стой»Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПЦИ «Пройди бесшумно»					
42	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты	1	Совершенствование	Основная стойка. Построение в колонну по одному в					

	в группировке.			шеренгу, в круг. Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо-налево; команды «шагом марш», «Класс ,стой»Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «День -ночь»					
43	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	Совершенствование	Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо-налево; команды «шагом марш», «Класс ,стой»Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Совушка»					
44	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо-налево; команды «шагом марш», «Класс ,стой»Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Пройди бесшумно»					
45	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты	1	Контрольный	Основная стойка. Построение в колонну по одному в					

	в группировке.			шеренгу, в круг. Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо-налево; команды «шагом марш», «Класс ,стой» Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Пройди бесшумно»					
46	Упражнения на равновесие.	1	Изучение нового материала.	Стойка на носках на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через скамейки,, повороты на 90 гр., ходьба по рейке.					
47	Упражнения на равновесие.	1	Совершенствование	Стойка на носках на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через скамейки,, повороты на 90 гр., ходьба по рейке.					
48	Упражнения на равновесие	1	совершенствование	Стойка на носках на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через скамейки,, повороты на 90 гр., ходьба по рейке.					
49	Перелазание через гимнастического коня	1	Изучение нового материала	Перелазание через гимнастического коня					
50	Перелазание через гимнастического коня	1	Совершенствование	Перелазание через гимнастического коня.					

51	Перелазание через гимнастическую скамью. Прыжки на скакалке.	1	Изучение нового материала	Перелазание через гимнастическую скамью и через горку матов. Прыжки на скакалке.					
52	Перелазание через гимнастическую скамью. Прыжки на скакалке.	1	Контрольный	Перелазание через гимнастическую скамью и через горку матов. Прыжки на скакалке.					
53	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Лазание по канату.	1	Изучение нового материала.	Лазание по гимн.стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамье.					
54	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Лазание по канату.	1	Комплексный	Лазание по гимн.стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамье.					
55	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Лазание по канату.	1	Комплексный	Лазание по гимн.стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамье.					
56	Танцевальные упражнения.	1	Комплексный	Шаг с прискоком; приставные шаг; шаг голопа.					
57	Танцевальные упражнения.	1	Комплексный	Шаг с прискоком; приставные шаг; шаг голопа.					

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/18часов/

58	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1	Вводный Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. Переноска и надевание лыж. Инструктаж по технике безопасности. Передвижение ступающим шагом с палками.				Инструкт аж по технике безопасн ости	
59	Ступающий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок					
60	Ступающий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение ступающим шагом с палками.					
61	Ступающий шаг	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Передвижение ступающим шагом с палками и без палок П/И «Эстафета»					
62	Скользящий шаг	1	Изучение нового материала.	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным шагом.					
63	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом П/И « По местам»					
64	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом П/И « По местам»					
65	Скользящий шаг	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным шагом П/И «Кто дольше прокатится»					

66	Повороты переступанием	1	Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. П/И «Снежинка»					
67	Повороты переступанием	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. П/И «Салки»					
68	Повороты переступанием	1	Совершенствование ЗУН	Строевые приемы на лыжах. П/И «Салки»					
69	Повороты переступанием	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Повороты переступанием на месте. П/И «У кого лучше»					
70	Подъемы и спуски под уклон.		Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. Подъемы и спуски под уклон.					
71	Подъемы и спуски под уклон.		Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Подъемы и спуски под уклон.					
72	Подъемы и спуски под уклон.	1	Совершенствование ЗУН.	Строевые приемы на лыжах. Подъемы и спуски под уклон.П/И «Быстрый спуск»					
73	Подъемы и спуски под уклон.	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Подъемы и спуски под уклон.					
74	Прохождение дистанции изученными шагами	1	Комплексный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции 1км.					
75	Прохождение дистанции изученными шагами.	1	Комплексный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции 1км. Игры и игровые упражнения на лыжах.					
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (24 ЧАСА)									
76	Подвижные игры.	1	Комплексный	ОРУ. «Точка прыжка», «Солнечные зайчики»		.			
77	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ.«Зайцы и морковь»,					

				«Поймай лягушку»					
78	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей»					
79	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мяч в воздухе» «Догони мяч»					
80	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Сумей удержать», «Стой»					
81	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом»					
82	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»					
83	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Волк во рву» , «Охотник и волки»					
84	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «День-ночь», «Охотники и утки»					
85	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки»					
86	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Удочка», «Бездомный заяц»					
87	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Кошки-мышки», «Подвижные кегли»					
88	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Точка прыжка», «Солнечные зайчики»					
89	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Зайцы и морковь», «Поймай лягушку»					
90	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей»					

91	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мяч в воздухе» «Догони мяч»					
92	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Сумей удержать», «Стой»					
93	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом»					
94	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»					
95	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Волк во рву», «Охотник и волки»					
96	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «День-ночь», «Охотники и утки»					
97	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки»					
98	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Удочка», «Бездомный заяц»					
99	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Кошки-мышки», «Подвижные кегли»					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО 2 КЛАССЕ. /102 часа/

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды контроля.	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ -78 часов									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/21 час/									
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	1	Вводный	Ходьба под счет. Обычная ,на носках,на пятках ,в полуприседе с различным положением рук. Обычный бег, бег с ускорением от 10- 20 метров. П/и « Два Мороза»	Устный опрос	.		Инструктаж по Т.Б	
2	Ходьба и бег	1	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Обычная ,на носках, на. Обычный бег, бег с ускорением от 10- 20 метров. П/и «Вызов номеров».	текущий			Техника ходьбы под счет	
3	Ходьба и бег	1	Комбинированный	Ходьба под счет. Обычная ,на носках, на. Обычный бег, бег с ускорением от 10- 20 метров. Бег 30 м ,60 м. П/и «Гуси -лебеди».	Текущий			Равномерный бег	
4	Ходьба и бег	1	Контрольный	Ходьба с высоким поднимание бедра. Бег 30 метров на результат	Бег 30м.			Техника ходьбы с выс. подниманием бедра	

5	Прыжки. Техника длительного бега	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 4мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180 гр.. Прыжки с продвижением вперед. П/И «Пингвины с мячом»	Текущий			Равномерный бег	
6	Прыжки. Техника длительного бега	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 4 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180 гр.. Прыжки с продвижением вперед. П/И «Кто быстрее»	Текущий			Прыжки с поворотом	
7	Прыжки. Техника длительного бега.	1	Комбинированный.	Равномерный бег 4 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180 гр.. Прыжки с продвижением вперед. П/И «Волк во рву»	текущий			Прыжки с поворотом	
8	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 4 мин. Прыжки в длину с места, с разбега. П/И «Смена сторон»	Текущий			Техника прыжка в длину	
9	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Совершенствование ЗУН	Скоростной бег. Прыжки в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.. прыжки с высоты 40 см.П/И «Пятнашки»	Текущий			Скоростной бег	
10	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Комплексный	Равномерный бег. Прыжки в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. П/И «Орел и цыплята»	Прыжки на скакалке.			Техника прыжка в длину	

11	Бег. Прыжки в длину.	1	Контрольный	Прыжки в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 60-70 см, прыжки с высоты 40 см.. П/И «Смена сторон»	Прыжки в длину с места, с разбега.			Равномерный бег	
12	Метание мяча	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча стоя грудью в направление метания на дальность и заданное расстояние. П/И «Охотник и волки»	Текущий			Техника метания мяча	
13	Метание мяча	1	Совершенствование	Метание малого мяча стоя грудью в направление метания на дальность на заданное расстояние. П/И «Подвижные кегли»	Текущий			Техника метания мяча	
14	Прыжок в высоту. Метание мяча		Изучение нового материала .	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Метание мяча в цель 2х2 с 4-5метров. П/И «Точно в мишень»	Текущий			Техника прыжка в высоту	
15	Прыжок в высоту. Метание мяча	1	Комплексный	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Метание мяча в цель 2х2 с 4-5 метров. П/И «Попади в цель»	Текущий			Техника прыжка в высоту	
16	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Метание мяча из разных положений. П/И «Снайперы»	Прыжок в высоту.			Равномерный бег	
17	Кроссовый бег. Бег с препятствиями	1	Комплексный	Кроссовый бег по слабопересечённой	Текущий			Комплекс ОРУ	

				местности до 1 км. Бег с препятствиями. П/И «К своим флажкам»					
18	Кроссовый бег. Бег с препятствиями.	1	Комплексный	Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с препятствиями. П/И «Краски»	Текущий			Комплекс ОРУ	
19	Бег с изменением направления. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.	Текущий			Техника челночного бега	
20	Бег с изменением направления. Эстафеты	1	Совершенствование	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.	Текущий			Техника челночного бега	
21	Бег с изменением направления. Эстафеты.	1	Контрольный	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.	Челночный бег 3х10			Техника челночного бега	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)									
С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА(6 ЧАСОВ)									
22	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча.	1	Вводный. Изучение нового материала.	Ловля и передача мяча на месте и в движении приставными шагами. П/И «Играй, играй-мяч не теряй»	Устный опрос			Инструктаж по технике безопасности.	
23	Ловля и передача мяча	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте и в движении приставными шагами в парах. П/И «Мяч водящему»	Текущий			Стигание разгибание рук	
24	Ловля и передача мяча	1	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте и в движении приставными шагами. П/И	Текущий			Наклон вперед	

				«Передай мяч»					
25	Ведение и броски мяча.	1	Изучение нового материала	Бросок мяча в щит. Ведение мяча в движении правой – левой рукой. П/И «Передал-садись»	Текущий			Поднимание туловища	
26	Ведение и броски мяча.	1	Совершенствование	Бросок мяча в щит. Ведение мяча в движении правой – левой рукой. П/И «Попади в обруч»	Текущий			Прыжки в длину с места	
27	Ведение и броски мяча.	1	Комплексный	Бросок мяча в щит. Ведение мяча в движении правой-левой рукой. П/И «Мяч в корзину»	Текущий			Приседания	
С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА (6 ЧАСОВ)									
28	Ловля мяча	1	Изучение нового материала	Ловля мяча. П/И «Играй, играй-мяч не теряй»	Текущий			Прыжки на скакалке	
29	Ловля мяча	1	Комплексный	Ловля мяча. П/И «Мяч водящему»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
30	Ловля мяча	1	Комплексный	Ловля мяча. П/И «Передай мяч»	Текущий			Наклон вперед	
31	Передача мяча	1	Изучение нового материала	Передача мяча от груди двумя руками. П/И «Охотники и утки»	Текущий			Поднимание туловища	
32	Передача мяча		Совершенствование ЗУН	Передача мяча из за головы двумя руками. П/И «Попади в обруч».	Текущий			Прыжки в длину с места	
33	Передача мяча через сетку		Комплексный	Передача мяча от груди и из-за головы двумя руками через сетку. П/И «Бросай-	Текущий .			Приседания	

				ЛОВИ»					
С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА (6 ЧАСОВ)									
34	Стойка игрока. Техника передвижений. Ведение и остановка мяча	1	Изучение нового материала.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение и остановка мяча. Игры на материале футбола	Текущий			Прыжки на скакалке	
35	Ведение и остановка мяча	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Игры на материале футбола	Текущий			Прыжки на скакалке	
36	Ведение и остановка мяча	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Игры на материале футбола	текущий			Сгибание разгибание рук	
37	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам	1	Изучение нового материала Комплексный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	Текущий			Наклон вперед	
38	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам	1	Совершенствование	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	Текущий			Поднимание туловища	
39	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам футбола	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам.	Текущий			Прыжки в длину с места	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ЧАСОВ)									

40	Инструктаж по ТБ. Строевые приемы. Построения.	1	Вводный	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»	Текущий			Инструктаж по Т.Б	
41	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону	1	Изучение нового материала	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» ; кувырок вперед. Стойка на лопатках ,согнув ноги. П\И «Пройди бесшумно»	Текущий			Кувырок вперед	
42	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону	1	Совершенствование	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» ; кувырок вперед. Стойка на лопатках ,согнув ноги. Из	Текущий			Стойка на лопатках	

				стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону ПИ «День -ночь»					
43	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону	1	Совершенствование	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» ; кувырок вперед. Стойка на лопатках ,согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону ПИ «Совушка»	Текущий			Кувырок в сторону	
44	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону	1	совершенствование	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» ; кувырок вперед. Стойка на лопатках ,согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор	Текущий			Кувырок вперед	

				присев. Кувырок в сторону П\И «Пройди бесшумно»					
45	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону	1	Контрольный	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» ; кувырок вперед. Стойка на лопатках ,согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону П\И «Пройди бесшумно»	Кувырки ,стойки.			Стойка на лопатках	
46	Упражнения на равновесие.	1	Изучение нового материала.	Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами,; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через скамейки,, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках., ходьба по рейке.	текущий			Стойки	
47	Упражнения на равновесие.	1	Совершенствование	Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами,; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через скамейки,, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках., ходьба по рейке.	Текущий			Стойки	

48	Упражнения на равновесие	1	совершенствование	Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через скамейки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, ходьба по рейке.	Текущий			Стойки	
49	Висы и упоры. Перелазание через гимнастического коня	1	Изучение нового материала	Вис спиной к гим.стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Перелазание через гимнастического коня	Текущий			Наклон вперед	
50	Висы и упоры. Перелазание через гимнастического коня	1	Совершенствование	Вис спиной к гим.стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках.	Текущий			Поднимание туловища	
51	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1	Изучение нового материала	Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре. Прыжки на скакалке.	Текущий			Сгибание разгибание рук	
52	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1	Контрольный	Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре. Прыжки на скакалке.	Прыжки на скакалке..			Комплекс ОРУ	
53	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Лазание по	1	Изучение нового материала.	Лазание по гимн.стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях;	Текущий			Наклон вперед	

[illegible]

58	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг.	1	Вводный Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. Переноска и надевание лыж. Инструктаж по технике безопасности. Передвижение скользящим шагом с палками.	Текущий			Инструктаж по технике безопасности	
59	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение скользящим с палками	Текущий			Техника скользящего хода	
60	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение скользящим шагом с палками	Текущий			Комплекс ОРУ	
61	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение скользящим шагом с палками . П/И «Эстафета»	Передвижение ступающим шагом 300 метров			Техника скользящего хода	
62	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным шагом.	Текущий			Техника скользящего хода	
63	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом П/И « По местам»	Текущий			Техника скользящего хода	
64	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом П/И « По местам»	текущий			Техника скользящего хода	
65	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом.	Текущий			Комплекс ОРУ	
66	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах.	Текущий			Техника	

				Прохождение дистанции изученным ходом				скользящего хода	
67	Скользящий шаг	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Техника скользящего хода	
68	Скользящий шаг	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным шагом П/И «Кто дольше прокатится»	Передвижение скользящим шагом 300 метров			Техника скользящего хода	
69	Повороты переступанием	1	Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. П/И «Снежинка»	Текущий			Повороты переступанием	
70	Повороты переступанием	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. П/И «Салки»	Текущий			Повороты переступанием	
71	Повороты переступанием	1	Совершенствование ЗУН	Строевые приемы на лыжах. П/И «Салки»	Текущий			Повороты переступанием	
72	Повороты переступанием	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Повороты переступанием на месте. П/И «У кого лучше»	Повороты переступанием на месте.			Повороты переступанием	
73	Подъемы и спуски под уклон.	1	Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. Подъемы и спуски под уклон.	текущий			Техника подъемов и спусков	
74	Подъемы и спуски под уклон.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Подъемы и спуски под уклон.	Текущий			Техника подъемов и спусков	
75	Подъемы и спуски под уклон.	1	Совершенствование ЗУН.	Строевые приемы на лыжах. Подъемы и спуски под уклон.П/И «Быстрый спуск»	текущий			Техника подъемов и спусков	
76	Подъемы и спуски под уклон.	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Подъемы и спуски под	Подъемы и спуски.			Комплекс ОРУ	

				уклон.					
77	Прохождение дистанции изученными шагами	1	Комплексный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции 1.5 км.	Текущий			Комплекс ОРУ	
78	Прохождение дистанции изученными шагами.	1	Комплексный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции 1.5 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.	Текущий			Комплекс ОРУ	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (24 ЧАСА)									
79	Подвижные игры.	1	Комплексный	ОРУ. «Точка прыжка», «Солнечные зайчики»	Текущий	.		Наклон вперед	
80	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Зайцы и морковь», «Поймай лягушку»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
81	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей»	Текущий			Поднимание туловища	
82	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мяч в воздухе» «Догони мяч»	Текущий			Прыжки в длину с места	
83	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Сумей удержать», «Стой»	Текущий			Прыжки на скакалке	
84	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом»	Текущий			Наклон вперед	
85	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	текущий			Сгибание разгибание рук	
86	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Волк во рву», «Охотник и волки»	Текущий			Поднимание туловища	
87	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «День-ночь», «Охотники и утки»	Текущий			Прыжки в длину с места	
88	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки»	Текущий			Прыжки на скакалке	

89	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Удочка», «Бездомный заяц»	Текущий			Наклон вперед	
90	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Кошки-мышки», «Подвижные кегли»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
91	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Точка прыжка», «Солнечные зайчики»	Текущий			Поднимание туловища	
92	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Зайцы и морковь», «Поймай лягушку»	Текущий			Прыжки в длину с места	
93	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей»	Текущий			Прыжки на скакалке	
94	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мяч в воздухе» «Догони мяч»	Текущий			Комплекс ОРУ	
95	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Сумей удержать», «Стой»	Текущий			Наклон вперед	
96	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
97	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	Текущий			Поднимание туловища	
98	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Волк во рву», «Охотник и волки»	Текущий			Прыжки в длину с места	
99	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «День-ночь», «Охотники и утки»	Текущий			Прыжки на скакалке	
100	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки»	Текущий			Комплекс ОРУ	
101	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Удочка», «Бездомный заяц»	Текущий			Комплекс ОРУ	

102	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Кошки-мышки», «Подвижные кегли»	Текущий			Комплекс ОРУ	
-----	----------------	---	-------------	--	---------	--	--	--------------	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО 3 КЛАССЕ. /102 часа/

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды контроля.	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ -78 часов									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/21 час/									
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	1	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег, бег с ускорением от 20- 30 метров. П/и « Пустое место	Устный опрос	.		Инструктаж по Т.Б	
2	Ходьба и бег	1	Изучение нового материала	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег, бег с ускорением от 20- 30 метров. Беговые упражнения. П/и «Белые медведи».	текущий			Беговые упражнения	
3	Ходьба и бег	1	Комбинированный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег, бег с ускорением от 20- 30 метров. Беговые упражнения. Бег 30 м ,60 м. П/и «Пятнашки».	Текущий			Равномерный бег	
4	Ходьба и бег	1	Контрольный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Беговые упражнения. Бег 30 метров на результат	Бег 30м.			Беговые упражнения	

5	Прыжки. Техника длительного бега	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 5мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180 гр. Прыжки с высоты до 60 см. П/И «Космонавты»	Текущий			Равномерный бег	
6	Прыжки. Техника длительного бега	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 4 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180 гр. Прыжки с высоты до 60 см. Прыжки в длину с места. П/И «Кто быстрее»	Текущий			Прыжки с поворотом	
7	Прыжки. Техника длительного бега.	1	Комбинированный.	Равномерный бег 4 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180 гр. Прыжки с высоты до 60 см.. П/И «Волк во рву»	текущий			Прыжки с поворотом	
8	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 4 мин. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. П/И « Прыжки по полосам»	Текущий			Техника прыжка в длину	
9	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Совершенствование ЗУН	Скоростной бег. Прыжки с высоты до 60 см. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. П/И « Пятнашки»	Текущий			Скоростной бег	
10	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Комплексный	Равномерный бег. Прыжки в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Прыжки на скакалке.			Техника прыжка в длину	

				П/И « Орел и цыплята»					
11	Бег. Прыжки в длину.	1	Контрольный	Прыжки в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. П/И «Пустое место»	Прыжки в длину с места, с разбега.			Равномерный бег	
12	Метание мяча	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча стоя грудью в направление метания на дальность и заданное расстояние. П/И «Охотник и волки»	Текущий			Техника метания мяча	
13	Метание мяча	1	Совершенствование	Метание малого мяча стоя грудью в направление метания на дальность на заданное расстояние. П/И «Подвижные кегли»	Текущий			Техника метания мяча	
14	Прыжок в высоту. Метание мяча		Изучение нового материала .	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Метание мяча в цель 1.5x1.5 с 4-5 метров. П/И «Точно в мишень»	Текущий			Техника прыжка в высоту	
15	Прыжок в высоту. Метание мяча	1	Комплексный	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча в цель 2x2 с 4-5 метров. П/И «Попади в цель»	Текущий			Техника прыжка в высоту	
16	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Контрольный	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча из разных положений. П/И «Снайперы»	Прыжок в высоту.			Равномерный бег	
17	Кроссовый бег. Бег с препятствиями	1	Комплексный	Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с	Текущий			Комплекс ОРУ	

				препятствиями. П/И «Удочка»					
18	Кроссовый бег. Бег с препятствиями.	1	Комплексный	Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с препятствиями. П/И «Белые медведи»	Текущий			Комплекс ОРУ	
19	Бег с изменением направления. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.	Текущий			Техника челночного бега	
20	Бег с изменением направления. Эстафеты	1	Совершенствование	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.	Текущий			Техника челночного бега	
21	Бег с изменением направления. Эстафеты.	1	Контрольный	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.	Челночный бег 3х10			Техника челночного бега	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)									
С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА(6 ЧАСОВ)									
22	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча.	1	Вводный. Изучение нового материала.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. П/И «Гонка мячей по кругу»	Устный опрос			Инструктаж по технике безопасности.	
23	Ловля и передача мяча	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. П/И «Вызови по имени»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
24	Ловля и передача мяча	1	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах П/И «Овладей мячом»	Текущий			Наклон вперед	

25	Ведение и броски мяча.	1	Изучение нового материала	Бросок мяча в щит. Ведение мяча с изменением направления. П/И «Игры с ведением мяча»	Текущий			Поднимание туловища	
26	Ведение и броски мяча.	1	Совершенствование	Бросок мяча в щит. . Ведение мяча с изменением направления П/И «Мяч ловцу»	Текущий			Прыжки в длину с места	
27	Ведение и броски мяча.	1	Комплексный	Бросок мяча в щит. . Ведение мяча с изменением направления. П/И «Мяч в корзину»	Текущий			Приседания	
С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА (6 ЧАСОВ)									
28	Ловля мяча	1	Изучение нового материала	Ловля мяча. П/И «Охотники и утки»	Текущий			Прыжки на скакалке	
29	Ловля мяча	1	Комплексный	Ловля мяча. П/И «Быстро и точно»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
30	Ловля мяча	1	Комплексный	Ловля мяча. П/И «Передай мяч»	Текущий			Наклон вперед	
31	Передача мяча	1	Изучение нового материала	Передача мяча от груди двумя руками. П/И «Снайперы»	Текущий			Поднимание туловища	
32	Передача мяча		Совершенствование ЗУН	Передача мяча из за головы двумя руками. П/И «Борьба за мяч».	Текущий			Прыжки в длину с места	
33	Передача мяча через сетку		Комплексный	Передача мяча от груди и из-за головы двумя руками через сетку. П/И «Перестрелка»	Текущий .			Приседания	

С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА (6 ЧАСОВ)									
34	Стойка игрока. Техника передвижений. Ведение и остановка мяча	1	Изучение нового материала.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение и остановка мяча. Игры на материале футбола	Текущий			Прыжки на скакалке	
35	Ведение и остановка мяча	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Игры на материале футбола	Текущий			Прыжки на скакалке	
36	Ведение и остановка мяча	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Игры на материале футбола	текущий			Стигание разгибание рук	
37	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам	1	Изучение нового материала Комплексный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	Текущий			Наклон вперед	
38	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам	1	Совершенствование	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	Текущий			Поднимание туловища	
39	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам футбола	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам.	Текущий			Прыжки в длину с места	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ЧАСОВ)									
40	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки	1	изучение нового материала	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Напервый – второй рассчитайсь!».	Текущий			Инструктаж по Т.Б	

	вперед			Построение в 2 шеренги. Перестроение их 2 шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой 2-3 кувырка вперед.					
41	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки вперед.	1	Совершенствование	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Напервый – второй рассчитайсь!». Построение в 2 шеренги. Перестроение их 2 шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой 2-3 кувырка вперед.	Текущий			Кувырок вперед	
42	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки вперед	1	Контрольный	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Напервый – второй рассчитайсь!». Построение в 2 шеренги. Перестроение их 2 шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой 2-3 кувырка вперед.	Текущий			Перекаты. Кувырки	
43	Строевые упражнения..	1	Изучение нового	Команды «Шире шаг»,	Текущий			Стойка на	

	Стойка на лопатках, согнув ноги. Мост		материала	«Чаще шаг», «Напервый – второй рассчитайсь!». Построение в 2 шеренги. Перестроение их 2 шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Стойка на лопатка, Мост из положения лежа на спине.				лопатках. Мост	
44	Строевые упражнения.. Стойка на лопатках, согнув ноги. Мост	1	совершенствование	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Напервый – второй рассчитайсь!». Построение в 2 шеренги. Перестроение их 2 шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Стойка на лопатка, Мост из положения лежа на спине.	Текущий			Стойка на лопатках. Мост	
45	Строевые упражнения.. Стойка на лопатках, согнув ноги. Мост	1	Контрольный	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Напервый – второй рассчитайсь!». Построение в 2 шеренги. Перестроение их 2 шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Стойка на лопатка, Мост из положения лежа на спине.	Кувьрки ,стойки.			Стойка на лопатках.Мост	
46	Упражнения на равновесие.	1	Изучение нового материала.	Ходьба приставными шагами; ходьба по	текущий			Стойки	

				гимнастическому бревну; повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на, колене, сед					
47	Упражнения на равновесие.	1	Совершенствование	Ходьба приставными шагами; ходьба по гимнастическому бревну; повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на , колене, сед.	Текущий			Стойки	
48	Упражнения на равновесие	1	совершенствование	Ходьба приставными шагами; ходьба по гимнастическому бревну; повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на , колене, сед	Текущий			Стойки	
49	Висы и упоры. Перелазание через гимнастического коня	1	Изучение нового материала	Вис спиной к гим.стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Перелазание через гимнастического коня	Текущий			Наклон вперед	

50	Висы и упоры. Перелазание через гимнастического коня	1	Совершенствование	Вис спиной к гим.стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках.	Текущий			Поднимание туловища	
51	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1	Изучение нового материала	Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре. Прыжки на скакалке.	Текущий			Сгибание разгибание рук	
52	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1	Контрольный	Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре. Прыжки на скакалке.	Прыжки на скакалке..			Комплекс ОРУ	
53	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Лазание по канату.	1	Изучение нового материала.	Лазание по гимн.стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.	Текущий			Наклон вперед	
54	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Лазание по канату.	1	Комплексный	Лазание по гимн.стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.	Текущий			Поднимание туловища	
55	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Лазание по канату.	1	Комплексный	Лазание по гимн.стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа,л ежа на животе, подтягиваясь	Текущий			Сгибание разгибание рук	

				руками.					
56	Танцевальные упражнения.	1	Комплексный	Шаги галопа в парах ,польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	Текущий			Танцевальные шаги	
57	Танцевальные упражнения.	1	Комплексный	Шаги галопа в парах ,польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	Текущий			Танцевальные шаги	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/21час/									
58	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход.	1	Вводный Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. Переноска и надевание лыж. Инструктаж по технике безопасности. Передвижение скользящим шагом с палками.	Текущий			Инструктаж по технике безопасности	
59	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без.	Текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
60	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без.	Текущий			Комплекс ОРУ	
61	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без. П/И «Эстафета»	Передвижение ступающим шагом 300 метров			Техника попеременного двухшажного хода	
62	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным	Текущий			Техника попеременного	

				двухшажным ходом с палками и без.				двухшажного хода	
63	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без.П/И « По местам»	Текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
64	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без.П/И « По местам»	текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
65	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом.	Текущий			Комплекс ОРУ	
66	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
67	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
68	Попеременный двухшажный ход.	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным шагом П/И «Кто дальше прокатится»	Прохождение дистанции.			Техника попеременного двухшажного хода	
69	Повороты переступанием	1	Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. П/И « Снежинка»	Текущий			Повороты переступанием	
70	Повороты переступанием	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. П/И «Салки»	Текущий			Повороты переступанием	

71	Повороты переступанием	1	Совершенствование ЗУН	Строевые приемы на лыжах. П/И «Салки»	Текущий			Повороты переступанием	
72	Повороты переступанием	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Повороты переступанием на месте. П/И « У кого лучше»	Повороты переступанием на месте.			Повороты переступанием	
73	Подъемы и спуски	1	Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. Подъем «лесенкой» и спуски в высокой и низкой стойке.	текущий			Техника подъемов и спусков	
74	Подъемы и спуски	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Подъем «лесенкой» и спуски в высокой и низкой стойке.	Текущий			Техника подъемов и спусков	
75	Подъемы и спуски	1	Совершенствование ЗУН.	Строевые приемы на лыжах. Подъем «лесенкой» и спуски в высокой и низкой стойке. «Быстрый спуск»	текущий			Техника подъемов и спусков	
76	Подъемы и спуски	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Подъем «лесенкой» и спуски в высокой и низкой стойке.	Подъемы и спуски.			Комплекс ОРУ	
77	Прохождение дистанции изученным ходом	1	Комплексный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.	Текущий			Комплекс ОРУ	
78	Прохождение дистанции изученным ходом	1	Комплексный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.	Текущий			Комплекс ОРУ	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (24 ЧАСА)									
79	Подвижные игры.	1	Комплексный	ОРУ. «Точка прыжка», «Пустое место»	Текущий	.		Наклон вперед	
80	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ.»Белые медведи», «Космонавты»	Текущий			Сгибание разгибание рук	

81	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей»	Текущий			Поднимание туловища	
82	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мяч в воздухе» «Догони мяч»	Текущий			Прыжки в длину с места	
83	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Сумей удержать», «Стой»	Текущий			Прыжки на скалке	
84	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом»	Текущий			Наклон вперед	
85	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	текущий			Сгибание разгибание рук	
86	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Волк во рву» , «Охотник и волки»	Текущий			Поднимание туловища	
87	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Пионербол», «Охотники и утки»	Текущий			Прыжки в длину с места	
88	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки по кочкам», «Мини-футбол»	Текущий			Прыжки на скалке	
89	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Удочка», «Бездомный заяц»	Текущий			Наклон вперед	
90	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мини-баскетбол», «Подвижные кегли»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
91	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Точка прыжка», «Пустое место»	Текущий			Поднимание туловища	
92	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ.»Белые медведи», «Космонавты»	Текущий			Прыжки в длину с места	
93	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей»	Текущий			Прыжки на скалке	
94	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мяч в воздухе» «Догони мяч»	Текущий			Комплекс ОРУ	
95	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Сумей удержать», «Стой»	Текущий			Наклон вперед	

96	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
97	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	Текущий			Поднимание туловища	
98	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Волк во рву» , «Охотник и волки»	Текущий			Прыжки в длину с места	
99	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Пионербол», «Охотники и утки»	Текущий			Прыжки на скакалке	
100	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки по кочкам», «Мини-футбол»	Текущий			Комплекс ОРУ	
101	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Удочка», «Бездомный заяц»	Текущий			Комплекс ОРУ	
102	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мини-баскетбол», «Подвижные кегли»	Текущий			Комплекс ОРУ	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 4 КЛАССЕ. /102 часа/

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды контроля.	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ -78 часов									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/21 час/									
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	1	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег, бег с ускорением от 40- 60 метров. П/и « Пустое место	Устный опрос	.		Инструктаж по Т.Б	
2	Ходьба и бег	1	Изучение нового материала	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег, бег с ускорением от 40- 60 метров. Беговые упражнения. П/и «Белые медведи».	текущий			Беговые упражнения	
3	Ходьба и бег	1	Комбинированный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег, бег с ускорением от 40- 60 метров. Беговые упражнения. Бег 30 м ,60 м. П/и «Пятнашки».	Текущий			Равномерный бег	
4	Ходьба и бег	1	Контрольный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Беговые упражнения. Бег 30 метров на результат	Бег 30м.			Беговые упражнения	

5	Прыжки. Техника длительного бега	1	Изучение нового материала	Равномерный бег до 6-8 мин. Прыжки на заданную длину по ориентирам ;на расстояние 60-110 см в полосу приземления 30 см. с поворотом .Прыжки с высоты до 70 см. П/И «Космонавты»	Текущий			Равномерный бег	
6	Прыжки. Техника длительного бега	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 6-8 мин. Прыжки на заданную длину по ориентирам ;на расстояние 60-110 см в полосу приземления 30 см. с поворотом .Прыжки с высоты до 70 см. Прыжки в длину с места. П/И «Кто быстрее»	Текущий			Прыжки с поворотом	
7	Прыжки. Техника длительного бега.	1	Комбинированный.	Равномерный бег до 6-8 мин. Прыжки на заданную длину по ориентирам ;на расстояние 60-110 см в полосу приземления 30 см. с поворотом .Прыжки с высоты до 70 см. П/И «Волк во рву»	текущий			Прыжки с поворотом	
8	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 6-8 мин. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». П/И « Прыжки по полосам»	Текущий			Техника прыжка в длину	
9	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Совершенствование	Скоростной бег. Прыжки в длину с разбега «согнув	Текущий			Скоростной бег	

				ноги». П/И «Пятнашки»					
10	Бег. Прыжки в длину. Прыжки на скакалке.	1	Комплексный	Равномерный бег 6-8 мин. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»П/И «Орел и цыплята»	Прыжки на скакалке.			Техника прыжка в длину	
11	Бег. Прыжки в длину.	1	Контрольный	Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». П/И «Пустое место»	Прыжки в длину с места, с разбега.			Равномерный бег	
12	Метание мяча	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча стоя грудью в направление метания на дальность и заданное расстояние. П/И «Охотник и волки»	Текущий			Техника метания мяча	
13	Метание мяча	1	Совершенствование	Метание малого мяча стоя боком в направление метания на дальность на заданное расстояние. П/И «Подвижные кегли»	Текущий			Техника метания мяча	
14	Прыжок в высоту. Метание мяча		Изучение нового материала .	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега Метание мяча в цель 1.5x1.5 с 5-6 метров. П/И «Точно в мишень»	Текущий			Техника прыжка в высоту	
15	Прыжок в высоту. Метание мяча	1	Комплексный	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Метание мяча в цель 1.5x1.5 с 5- 6метров. П/И «Попади в цель»	Текущий			Техника прыжка в высоту	

16	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Контрольный	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега Метание мяча из разных положений. П/И «Снайперы»	Прыжок в высоту.			Равномерный бег	
17	Кроссовый бег. Бег с препятствиями	1	Комплексный	Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с препятствиями. П/И «Удочка»	Текущий			Комплекс ОРУ	
18	Кроссовый бег. Бег с препятствиями.	1	Комплексный	Кроссовый бег по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с препятствиями. П/И «Белые медведи»	Текущий			Комплекс ОРУ	
19	Бег с изменением направления. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.	Текущий			Техника челночного бега	
20	Бег с изменением направления. Эстафеты	1	Совершенствование	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.	Текущий			Техника челночного бега	
21	Бег с изменением направления. Эстафеты.	1	Контрольный	Бег с изменением направления ритма и темпа, 3х5, 3х10. Эстафеты.	Челночный бег 3х10			Техника челночного бега	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)									
С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА(6 ЧАСОВ)									
22	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча.	1	Вводный. Изучение нового материала.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. П/И «Гонка мячей по кругу»	Устный опрос			Инструктаж по технике безопасности.	

23	Ловля и передача мяча	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. П/И «Вызови по имени»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
24	Ловля и передача мяча	1	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. П/И «Овладей мячом	Текущий			Наклон вперед	
25	Ведение и броски мяча.	1	Изучение нового материала	Бросок мяча в щит. Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/И «Игры с ведением мяча»	Текущий			Поднимание туловища	
26	Ведение и броски мяча.	1	Совершенствование	Бросок мяча в щит. Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/И «Мяч ловцу»	Текущий			Прыжки в длину с места	
27	Ведение и броски мяча.	1	Комплексный	Бросок мяча в щит. . Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/И «Мяч в корзину»	Текущий			Приседания	
С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА (6 ЧАСОВ)									
28	Ловля мяча	1	Изучение нового материала	Ловля мяча. П/И «Охотники и утки»	Текущий			Прыжки на скакалке	
29	Ловля мяча	1	Комплексный	Ловля мяча. П/И «Быстро и точно»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
30	Ловля мяча	1	Комплексный	Ловля мяча. П/И «Передай мяч»	Текущий			Наклон вперед	

31	Передача мяча	1	Изучение нового материала	Передача мяча от груди двумя руками. П\И «Снайперы»	Текущий			Поднимание туловища	
32	Передача мяча		Совершенствование ЗУН	Передача мяча из-за головы двумя руками. П\И «Борьба за мяч».	Текущий			Прыжки в длину с места	
33	Передача мяча через сетку		Комплексный	Передача мяча от груди и из-за головы двумя руками через сетку. П\И «Перестрелка»	Текущий .			Приседания	
С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА (6 ЧАСОВ)									
34	Стойка игрока. Техника передвижений. Ведение и остановка мяча	1	Изучение нового материала.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение и остановка мяча. Игры на материале футбола	Текущий			Прыжки на скакалке	
35	Ведение и остановка мяча	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Игры на материале футбола	Текущий			Прыжки на скакалке	
36	Ведение и остановка мяча	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Игры на материале футбола	текущий			Сгибание разгибание рук	
37	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам	1	Изучение нового материала Комплексный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	Текущий			Наклон вперед	
38	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам	1	Совершенствование	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	Текущий			Поднимание туловища	

39	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам футбола	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам.	Текущий			Прыжки в длину с места	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ЧАСОВ)									
40	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырок назад. Кувырки вперед	1	изучение нового материала	Команды «Становись!», «Ровнясь!», «Смирно!», «Вольно»; рапорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку . перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и по четыре в движении с поворотом Кувырок вперед, кувырок назад.	Текущий			Инструктаж по Т.Б	
41	Строевые упражнения. Кувырок назад. Кувырки вперед	1	Совершенствование	Команды «Становись!», «Ровнясь!», «Смирно!», «Вольно»; рапорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку . перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и по четыре в движении с поворотом Кувырок вперед, кувырок назад..	Текущий			Кувырки	
42	Строевые упражнения. Кувырок назад.	1	Контрольный	Команды «Становись!», «Ровнясь!», «Смирно!»,	Кувырки вперед,			Кувырки	

	Кувырки вперед			«Вольно»; рапорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку . перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и по четыре в движении с поворотом Кувырок вперед, кувырок назад.	кувырки назад				
43	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост	1	Изучение нового материала	Команды «Становись!», «Ровнясь!», «Смирно!», «Вольно»; рапорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку. перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и по четыре в движении с поворотом. Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно	Текущий			Стойка на лопатках. Мост	
44	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост	1	совершенствование	Команды «Становись!», «Ровнясь!», «Смирно!», «Вольно»; рапорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку. перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и по четыре в движении с поворотом. Кувырок назад и	Текущий			Стойка на лопатках. Мост	

				перекатом в стойку на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно					
45	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост	1	Контрольный	Команды «Становись!», «Ровнясь!», «Смирно!», «Вольно»; рапорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку. перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и по четыре в движении с поворотом. Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно	Кувырки, стойки. Мост			Стойка на лопатках. Мост	
46	Упражнения на равновесие.	1	Изучение нового материала.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 гр.; опускание в упор, стоя на колене.	текущий			Стойки	
47	Упражнения на равновесие.	1	Совершенствование	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 гр.; опускание в упор, стоя на колене.	Текущий			Стойки	
48	Упражнения на равновесие	1	совершенствование	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты	Текущий			Стойки	

				прыжком на 90 и 180 гр.; опускание в упор, стоя на колоне.					
49	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Изучение нового материала	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Опорные прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Текущий			Наклон вперед	
50	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Совершенствование	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Опорные прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Текущий			Поднимание туловища	
51	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1	Изучение нового материала	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.. Прыжки на скакалке.	Текущий			Сгибание разгибание рук	
52	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1	Контрольный	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.. Прыжки на скакалке.	Прыжки на скакалке.			Комплекс ОРУ	
53	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Лазание по	1	Изучение нового материала.	Лазание по гимн.стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа	Текущий			Наклон вперед	

	канату.			на животе, подтягиваясь руками.					
54	Перелазание. Лазание по канату.	1	Комплексный	Лазание по канату в три приема; перелазание через препятствия	Текущий			Поднимание туловища	
55	Перелазание. Лазание по канату.	1	Комплексный	Лазание по канату в три приема; перелазание через препятствия	Текущий			Сгибание разгибание рук	
56	Танцевальные упражнения.	1	Комплексный	1и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев	Текущий			Танцевальные шаги	
57	Танцевальные упражнения.	1	Комплексный	1и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев	Текущий			Танцевальные шаги	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/21час/									
58	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход.	1	Вводный Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. Переноска и надевание лыж. Инструктаж по технике безопасности. Передвижение скользящим шагом с палками.	Текущий			Инструктаж по технике безопасности	
59	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствов ание	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без.	Текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
60	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствов ание	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без.	Текущий			Комплекс ОРУ	
61	Попеременный	1	Совершенствов	Строевые приемы на лыжах.	Передвижение			Техника	

	двухшажный ход.		ание	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без. П/И «Эстафета»	ступающим шагом 300 метров			попеременного двухшажного хода	
62	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без.	Текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
63	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без. П/И « По местам»	Текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
64	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без.П/И « По местам»	текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
65	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом.	Текущий			Комплекс ОРУ	
66	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
67	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Техника попеременного двухшажного хода	
68	Попеременный двухшажный ход.	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции изученным шагом П/И «Кто дальше прокатится»	Прохождение дистанции.			Техника попеременного двухшажного хода	
69	Повороты	1	Изучение	Строевые приемы на лыжах.	Текущий			Повороты	

	переступанием		нового материала	Повороты переступанием в движении. П/И «Снежинка»				переступанием	
70	Повороты переступанием	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Повороты переступанием в движении. П/И «Салки»	Текущий			Повороты переступанием	
71	Повороты переступанием	1	Совершенствование ЗУН	Строевые приемы на лыжах. Повороты переступанием в движении. П/И «Салки»	Текущий			Повороты переступанием	
72	Повороты переступанием	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Повороты переступанием в движении. П/И «У кого лучше»	Повороты переступанием в движении.			Повороты переступанием	
73	Подъемы и спуски. Торможение.	1	Изучение нового материала	Строевые приемы на лыжах. Подъем «лесенкой», «елочкой», спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	текущий			Техника подъемов и спусков	
74	Подъемы и спуски. Торможение.	1	Совершенствование	Строевые приемы на лыжах. Подъем «лесенкой», «елочкой», спуски с пологих склонов. Торможение «плугом».	Текущий			Техника подъемов и спусков	
75	Подъемы и спуски. Торможение.	1	Совершенствование ЗУН.	Строевые приемы на лыжах. Подъем «лесенкой», «елочкой», спуски с пологих склонов. Торможение «упором» П/И «Быстрый спуск»	текущий			Техника подъемов и спусков	
76	Подъемы и спуски. Торможение	1	Контрольный	Строевые приемы на лыжах. Подъем «лесенкой», «елочкой», спуски с пологих склонов. Торможение «упором»	Подъемы и спуски.			Комплекс ОРУ	
77	Прохождение дистанции изученным ходом	1	Комплексный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции 2,5 км.	Текущий			Комплекс ОРУ	

78	Прохождение дистанции изученным ходом	1	Комплексный	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции 2.5 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.	Текущий			Комплекс ОРУ	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (24 ЧАСА)									
79	Подвижные игры.	1	Комплексный	ОРУ. «Точка прыжка», «Пустое место»	Текущий	.		Наклон вперед	
80	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ.»Белые медведи», «Космонавты»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
81	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей»	Текущий			Поднимание туловища	
82	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мяч в воздухе» «Догони мяч»	Текущий			Прыжки в длину с места	
83	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Сумей удержать», «Стой»	Текущий			Прыжки на скакалке	
84	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом»	Текущий			Наклон вперед	
85	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	текущий			Сгибание разгибание рук	
86	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Волк во рву» , «Охотник и волки»	Текущий			Поднимание туловища	
87	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Пионербол», «Охотники и утки»	Текущий			Прыжки в длину с места	
88	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки по кочкам», «Мини-футбол»	Текущий			Прыжки на скакалке	
89	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Удочка», «Бездомный заяц»	Текущий			Наклон вперед	
90	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мини-баскетбол», «Подвижные кегли»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
91	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Точка прыжка», «Пустое место»	Текущий			Поднимание туловища	

92	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ.»Белые медведи», «Космонавты»	Текущий			Прыжки в длину с места	
93	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки вокруг обруча», «Катание обручей»	Текущий			Прыжки на скакалке	
94	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мяч в воздухе» «Догони мяч»	Текущий			Комплекс ОРУ	
95	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Сумей удержать», «Стой»	Текущий			Наклон вперед	
96	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Простые пятнашки», «Пятнашки с домом»	Текущий			Сгибание разгибание рук	
97	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	Текущий			Поднимание туловища	
98	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Волк во рву» , «Охотник и волки»	Текущий			Прыжки в длину с места	
99	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Пионербол», «Охотники и утки»	Текущий			Прыжки на скакалке	
100	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Прыжки по кочкам», «Мини-футбол»	Текущий			Комплекс ОРУ	
101	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Удочка», «Бездомный заяц»	Текущий			Комплекс ОРУ	
102	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. «Мини-баскетбол», «Подвижные кегли»	Текущий			Комплекс ОРУ	

