

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа – интернат с. Новокабаново»  
муниципального района Краснокамский район Республики Башкортостан**

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ПМО учителей <u>Н.Л/</u> Мирanova Н.Л/ Протокол № <u>08</u> 2020 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МБОУ Школа-интернат с. Новокабаново <u>Г.Г. Габдрахманова</u> З.М / « <u>21</u> » <u>07</u> 2020 г	<b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ Школа –интернат <u>Г.Г. Башарова</u> Г.Г. / Приказ № <u>1</u> от « <u>21</u> » 2020 г.
--	---	---



**Рабочая программа  
по физической культуре**

для 1-4 классов  
на 2020-2024 учебный год  
Спиридонова Владимира Ивановича  
учитель физической культуры

2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**1-4 КЛАССЫ**

**Планируемые результаты освоения учебного курса предмета «Физическая культура».**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

#### **Учебно – тематический план.**

**1 класс. Учитель Спиридов В.И.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>74</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	15
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	22
1.5	Лыжная подготовка	21
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Кроссовая подготовка	21
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>96</b>

**2 класс. Учитель Спиридов В.И.**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Знания о физической культуре	<b>12</b>
<b>2</b>	легкая атлетика	<b>21</b>
<b>3</b>	гимнастика с основами акробатики	<b>18</b>
<b>4</b>	подвижные игры, элементы спортивных игр	<b>30</b>
<b>5</b>	Лыжная подготовка	<b>21</b>
<b>Количество уроков в неделю</b>		<b>3</b>
<b>Количество учебных недель</b>		<b>34</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**3 класс. Учитель Спиридов В.И.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>
1	Вводный.	1
2	Лёгкая атлетика.	26
3	Кроссовая подготовка.	14
4	Гимнастика.	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	22
6	Лыжная подготовка.	19
<b>7</b>	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**4 класс. Учитель Спиридов В.И.**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	В том числе	
			Практические (лабораторные, проверочные) работы	Уроки контроля (обобщающие уроки)
1	Лёгкая атлетика	20		2
2	Кроссовая подготовка	19		2
3	Гимнастика	18		3
4	Подвижные игры на основе баскетбола	14		
5	Подвижные игры	10		
6	Лыжная подготовка	21		2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		

## Календарно – тематическое планирование.

**1 класс. Учитель Белова И.А.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание					
					По плану	По факту						
1 четверть – 27 ч.												
Легкая атлетика (11 ч)												
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)								
2	Ходьба и бег	Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)								
3	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)								
4	Ходьба и бег	Комбинированный										

5	Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
6	Прыжки	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
7	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
8	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
9	Бросок малого мяча	Изучение нового	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флагкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
10	Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			

			способностей.			
11	Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.  П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		
Кроссовая подготовка (11 ч)						
12	Бег по пересечённой местности	Изучение нового	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)		
13	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)		
14	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)		
15	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здравье»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)		
16	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здравье»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)		
17	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здравье»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)		

18	Бег по пересечённой местности	по	Комбинированный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
19	Бег по пересечённой местности	по	Комбинированный					
20	Бег по пересечённой местности	по	Комбинированный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
21	Бег по пересечённой местности	по	Комбинированный					
22	Бег по пересечённой местности	по	Комбинированный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			

#### Подвижные игры (5 ч)

23	Подвижные игры.	Изучение нового	ОРУ. Игры «К своим флагжкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
24	Подвижные игры	Совершенствования					
25	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ, Игры «Класс, смири!», «Октябрята».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,			

26	Подвижные игры	Совершенство- вания	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	метанием.			
27	Подвижные игры	Совершенство- вания	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Развитие Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

				2 четверть - 21 ч.			
Гимнастика (17 ч)							
28	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
29	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
30	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный					
32	Акробатика. Строевые	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические			

	упражнения.		Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	элементы раздельно и в комбинации.			
33	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный					
34	Равновесие. Строевые упражнения.	Изучение нового	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.			
35	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный					
36	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».  Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
37	Равновесие. Строевые	Совершенство-	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс,	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в			

	упражнения.	вания	шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	равновесии			
38	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство- вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
39	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство- вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
40	Опорный прыжок, лазание.	Изучение нового.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
41	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный					
42	Опорный прыжок,	Комплексный	Лазание по гимнастической	Уметь лазать по			

	лазание.		стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	гимнастической стенке.			
43	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых движений.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
44	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, подтягиваться на скамейке.			
Подвижные игры (4 ч)							
45	Подвижные игры	Совершенствование	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
46	Подвижные игры	Совершенствование	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
47	Подвижные игры	Совершенствование					

48	Подвижные игры	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
----	----------------	-------------------	--	--	--	--	--

3 четверть -27 ч.

Лыжная подготовка – 21 ч.

49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
50	Лыжная подготовка	Изучение нового материала.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.				
51	Скользящий шаг	Изучение нового материала.	Разучивание скользящего шага.				
52	Скользящий шаг. Повороты.	Комбинированный.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.				
53	Скользящий шаг.	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.				
54	Основы знаний о физической	Изучение нового	История развития физической культуры и	Пересказывать тексты по истории физической			

	культуре, способы физкультурной деятельности:  Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	материала	первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	культуры.  Освоить материал о зарождении олимпийских игр.			
55	Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Отработка навыка скользящего шага	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.			
56	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов			
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		Совершенствование техники передвижения	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.			
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			

59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.			
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			
61	Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два дома».  Игра «Два дома».	Изучение нового материала	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.			
62	Попеременно двухшажный ход.  Игра «По местам».	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.			
63	Попеременно двухшажный ход.  Игра «День и ночь».		Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением			

				дисциплинарных правил.			
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового материала					
65	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный					
66	Попеременно двухшажный ход с палками.  Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный					
67	Прохождение дистанции 1 км.  Подъем елочкой.	Комбинированный					
68	Прохождение дистанции 1 км.  Подъем елочкой.	Комбинированный					
69	Основы знаний о физической	Изучение нового		Влияние физических упражнений на осанку.	Понимать значения физических упражнений на		

	культуре, способы физкультурной деятельности	материала	Приемы закаливания. Понятие обморожение	формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.			
Подвижные игры (5 ч.)							
70	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
71	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
72	Подвижные игры	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей.				
73	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
74	Подвижные игры	Совершенствован	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

4 четверть – 24 ч.  
Кроссовая подготовка (10 ч)

75	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
76	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
77	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
78	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
79	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
80	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
81	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
82	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
83	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
84	Подвижные игры	Совершенствование	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «точный и расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
85	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «точный и расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

87	Подвижные игры	Совершенствование	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
88	Подвижные игры	Комплексный					

**Легкая атлетика (11 ч)**

89	Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).			
90	Ходьба и бег	Комплексный					
91	Ходьба и бег	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).			
92	Ходьба и бег	Комплексный					
93	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
94	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
95	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			

96	Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель			
97	Метание мяча	Комплексный					
98	Метание мяча	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений			
99	Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				

**2 класс. Учителя Лунякова Н.Н., Расстригин А.В.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые Результаты	Дата проведения		Примечание
					По плану	По факту	

**Основы знаний -1 ч. (9 часов)**

1	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Знать требования инструкций. Устный опрос.			
---	-------------------------------------	---------	---	---	--	--	--

**Легкая атлетика – 12 ч. (24 часа)**

2	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.			
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			

5	Развитие скоростных способностей.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
6	Развитие скоростной выносливости.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м . П/игра «День и ночь».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.			
7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м П/и «Делай наоборот».	<b>Уметь</b> демонстрировать технику высокого старта.			
8	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в беге.			
9	Развитие силовой выносливости.	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые	<b>Уметь</b> демонстрировать равномерный скоростной			

			упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	бег.			
10	Развитие координационных способностей.	комплексный	Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки», «Салки-приседалки».	<b>Уметь</b> демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.			
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».	<b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.			
12	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.			
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.			

14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	вводный	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	<b>Знать</b> требования инструкций по технике безопасности .			
15	Мозг и нервная система	новые знания	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	<b>Получать представление</b> о работе мозга и нервной системы.			

***Подвижные игры 30 часов***

16-17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».	<b>Уметь</b> передавать и принимать мяч в различных направлениях.			
18-19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	совершенствование	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	<b>Уметь</b> зафиксировать фазы приземления и отталкивания.			
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	обучение	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».	<b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве без зрительного контроля.			
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	совершенствование	ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в парах по неподвижной	<b>Уметь</b> найти свое место в колонне.			

			мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».			
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.	комплексный	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка».	<b>Уметь</b> работать с гимнастической стенкой.		
26-27	Комплексное развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.	<b>Уметь</b> работать с гимнастической скамьей.		
28-29	Закрепление и совершенствование	совершенствование	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	<b>Уметь</b> передавать и принимать мяч в различных направлениях.		
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	обучение	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флагок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».	<b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.		
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	совершенствование	Повторение элементов метания мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.		
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	обучение	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты ловли мяча.		

			мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».			
36-37	реакция на летящий мяч.	комплексный	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруче».	<b>Уметь</b> Корректировать движение при ловле и передаче мяча.		
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».	<b>Уметь</b> показать элементарные танцевальные движения. <b>Уметь</b> двигаться я под ритм.		
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	обучение	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».	<b>Уметь</b> вести мяч без потерь.		
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	комплексный	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия.		
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	комплексный	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».	<b>Уметь</b> взаимодействовать с партнером.		

**Основы знаний -2 ч. (9 часов)**

46	Пища и питательные вещества	Знакомство с новым материалом	Узнавание, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.	Давать ответы на вопросы к рисункам		
47	Знания о физической	Знакомство с	Основные требования к	Знать требования к		

	культуре.	новым материалом	одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.			
<b>Лыжные гонки-21час</b>							
48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	вводный	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».	<b>Уметь</b> выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».			
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	обучение	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	<b>Уметь</b> передвигаться ступающим шагом.			
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	обучение	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	<b>Уметь</b> продвигаться по дистанции.			
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	совершенствование	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	<b>Уметь</b> передвигаться свободным скользящим шагом.			
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	комплексный	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение	<b>Уметь</b> выполнять подъем изученными способами.			

			дистанции до 1000 метров скользящим шагом .			
58-59	Развитие скоростно – силовых способностей.	совершенствование	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».	Корректировка техники продвижения на лыжах.		
60-61	Развитие ловкости.	совершенствование	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	<b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах		
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	совершенствование	Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров	<b>Уметь</b> выполнять повороты изученными способами.		
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	совершенствование	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	<b>Уметь</b> продвигаться по дистанции.		
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	совершенствование	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	<b>Уметь</b> передвигаться свободным скользящим шагом.		
68	Подведение итогов лыжной подготовки.	комплексный	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире»	<b>Уметь</b> взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о		

			Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.	зимних подвижных играх.			
--	--	--	--	-------------------------	--	--	--

**Основы знаний – 2 ч. (9 часов)**

69	Вода и питьевой режим	Знакомство с новым материалом	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	<b>Давать</b> ответы на вопросы к рисункам. <b>Анализировать</b> ответы своих сверстников.			
70	Режим дня и личная гигиена.	Изучение нового материала	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.	<b>Знать</b> основные положения режима дня школьника.			

**Гимнастика с элементами акробатики -18 ч. (30 часов)**

71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	вводный	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	<b>Знать и выполнять</b> правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.			
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений.	обучение	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».	<b>Уметь</b> показать изученные элементарные акробатические упражнения.			
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	комплексный	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки».	<b>Уметь</b> подлезать под гимнастическую скамейку.			
77-78	Освоение висов и упоров.		ОРУ в кругу. Организующие команды.	<b>Уметь</b> демонстрировать перекаты.			

		обучение	Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».			
79	Освоение строевых упражнений.	комплексный	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег;4х9 . П/игра «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений.		
80-81	Освоение навыков равновесия.	обучение	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка».	<b>Уметь</b> держать равновесие.		
82	Освоение танцевальных элементов.	совершенствование	ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий».	Корректировка техники выполнения упражнений.		
83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .	комплексный	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4х9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»	Корректировка техники выполнения упражнений.		
84-85	Развитие силы и гибкости.	совершенствование	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.		

			из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».			
86	Развитие координационных способностей.	обучение	Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется».	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.		
87	Развитие силы и ловкости.	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно».	<b>Уметь</b> держать «захват ногами».		
88	Заключительный урок по гимнастике.	совершенствование	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».	Корректировка техники выполнения упражнений.		

**Основы знаний- 1 ч (9 часов)**

89	«История спортивных игр».	Изучение нового материала	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.		
----	---------------------------	---------------------------	---	--	--	--

**Легкая атлетика- 12 ч (24 часа)**

90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		Требования безопасности, к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах	Уметь отвечать на вопросы.		
----	---	--	---	----------------------------	--	--

			и падениях.			
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	обучение	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест».	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте. Оценивание по технике исполнения.		
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.		
93	Развитие скоростно-силовых способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.		
94	Развитие координационных способностей	комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.		
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-	Корректировка техники выполнения упражнений.		

			приседали» .			
96	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.	Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель.		
97	Развитие силовой выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.		
98	Кроссовая подготовка	совершенствование	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.		
99	Развитие координационных способностей в прыжках	совершенствование	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	совершенствование	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		

101	Кроссовая подготовка	комплексный	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.			
<b>Основы знаний- 1 ч (9 часов)</b>							
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	Изучение нового материала	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры.			

№ урок а	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Приме - чание
					По плану	По факту	
1	ТБ на уроках физкультуры.	Вводный урок.	Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	Уметь соблюдать технику безопасности на уроках.			
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>							
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Комплекс- ный урок.	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.			
3	Ходьба через несколько препятствий.	Комплекс- ный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.			
4	Бег с максимальной скоростью.	Комплексны й урок.	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м			

5	Бег на результат,30м.	Учётный.	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м		
6	Бег на результат,60м.	Учётный.	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м.  Эстафета «Посадка картошки».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м		
7	Развитие скоростных способностей.	Комплексный урок.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.		

#### **Кроссовая подготовка (5 часов)**

8	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		

9	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			
10	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			
11	Преодоление препятствий,	Комплексный урок. Учётный.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин.			
			сти. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.				

12	Кросс 1км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние в 1 км.		

**Гимнастика (20 часов)**

13	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй расчитайся!».	Урок обобщения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй расчитайся! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.	.		
14	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок изучения нового материала.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			

15	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок закрепления умений и навыков.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
16	Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ.			
17	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ.			
18	Стойка на лопатках.	Урок изучения нового	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в			

		материала.	последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	комбинации. ТБ.			
19- 20	Кувырки.	Урок изучения нового материала.	ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.			

21	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
----	---	--	--	---	--	--	--

22	Развитие координационных способностей.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ.			
23	Построение в две шеренги.	Урок развития умений и навыков.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			
24	Построение в три шеренги.	Урок изучения нового материала.	Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			

25	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайся!»).	Урок повторения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-горой рассчитайся! Игра Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
26- 27	Вис стоя и лёжа.	Урок изучения нового материала.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять виси, стоя и лёжа.			
28	Построение в две шеренги.	Урок повторения и систематизации знаний.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			

29-	Вис на согнутых руках.	Урок изучения нового материала.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять виси на согнутых руках.			
31-	Подтягивание в висе.	Комбинированный урок.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание в висе.			

**Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)**

33-	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
34							
35							

36- 37	Передвижени е по диагонали.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстоянии, броски в процессе подвижных игр.			
38	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбиниро ванный урок.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.			
39	Развитие координацион ных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ.			

40	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбинированный урок.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.			
41-42-43	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
44-45	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Урок изучения нового материала.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

### Лыжная подготовка (19 часов)

46	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят».	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима.			
47	Лыжный инвентарь.	Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту.	Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря,  Правила подбора лыж и палок.			
48	Посадка лыжника.	Урок изучения нового материала.	Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадки лыжника.	Уметь правильно выполнять посадку лыжника.			
49-50	Спуск в основной стойке.	Комбинированный урок.	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.			

51	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.  Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			
52- 53	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.  Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники отталкивания ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита крепости».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			
54- 55- 56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенствование ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.  Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			

57- 58	Подъём «лесенкой» прямо.	Совершенс- твование ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.  Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры» «Попади в цель», «Замороженные».	Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.			
59	Дистанция 1км.	Контрольный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.  Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двуихшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двуихшажный ход, одновременный бесшажный ход.			
60	Спуск в основной стойке.	Совершенс- твование ЗУН.	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз».	Уметь выполнять спуск в основной стойке.			

61- 62	Одновременны й бесшажный ход.	Комбиниро ванный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.  Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники одновременного бесшажного хода. Игра «Снежное царство».	Уметь выполнять бесшажный ход.			
63	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенс твование ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.  Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игры ««Ледяное царство», «Замороженные»	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			
64	Дистанция 1км.	Контрольн ый урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.  Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			

**Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)**

65- 66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствование ЗУН.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
67	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
68	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствование ЗУН.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

69	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
70	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствование ЗУН.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие кординационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

### Лёгкая атлетика (6 часов)

71	Бег с высоким подниманием бедра.	Комбинированный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра.			
72	Бег с максимальной скоростью.	Комплексный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			

			скоростных способностей.				
73	Развитие скоростных способностей.	Комплексный урок.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			
74	Метание набивного мяча.	Изучение нового материала.	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	Изучить технику метания, Уметь метать набивной мяч.			
75	Метание в цель с 4-5м.	Изучение нового материала.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.			

76	Метание малого мяча на дальность.	Совершенствование ЗУН.	Метание малого мяча с место на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.			
----	-----------------------------------	------------------------	--	--	--	--	--

**Кроссовая подготовка (9 часов)**

77-	Чередование бега и ходьбы.	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			
79-	Развитие выносливости . ТБ при беге.	Комплексный.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			
81	Кросс 1км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.			
82	Бег с ускорением.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег на кроткую дистанцию с ускорением. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять ускорение в беге на короткие дистанции.			
83	Бег с препятствием.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, преодолевать препятствия.			

84- 85	Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплексн ый.	ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость и силовые качества.		

**Лёгкая атлетика (17 часов)**

86	Ходьба через несколько препятствий.	Комплексн ый.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь выполнять движения при ходьбе.		
87	Круговая эстафета.	Комплексн ый.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь быстро передавать эстафету при ходьбе.		

88	Бег на результат , 30м и 60м.	Учётный.	ОРУ в движении. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.			
89	Метание малого мяча на дальность.	Комплексный.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.			
90-91	Метание в цель.	Комплексный.	Метание малого мяча в цель с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать в цель и на заданное расстояние.			
92	Прыжок в длину с разбега.	Комплексный.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с разбега.			
93-94	Прыжок в длину с места.	Комплексный.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места.			

			силовых качеств.			
95	Прыжок в длину с разбега и с места.	Комплексный.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега.		
96	Развитие скоростных способностей.	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость.		
97	Бег с высоким поднятием бедра.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег с высоким поднятием бедра на короткую дистанцию. Игра «Посадка картофеля». Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с высоким поднятием бедра, тренировать выносливость.		
98	Чередование бега и ходьбы.	Совершенствование ЗУН.	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, тренировать выносливость.		

99- 100	Круговая эстафета.	Совершенствование ЗУН.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь в круговой эстафете быстро передавать мяч, обруч.			
101- 102	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее».	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.			

