

Рассмотрено
на заседании РМО учителей
физической культуры.
Протокол № 1
от «19» августа 2011 г.
Рук. РМО Зубова Л.М.

«Согласовано»
Заместитель директора школы
по УВР
Шварц Махмудова С.П.
«30» августа 2011 г.

«Утверждаю»
Директор школы
РЧ Редькина Т.Б.
Приказ № 60
от «01» сентября 2011 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 1-4 классы

Составитель: учитель физической культуры
Володин А.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор: В.И. Лях.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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 движений, 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 и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерная программа начального общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 ч, во 2-4 – по 102 часа.

Результаты освоения учебного 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 вперед 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 вперед 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 вперед.

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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ
В.И. Лях Канакина Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. Учебник. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
КОМПЬЮТЕРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) Аудиозаписи.
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
Телевизор с универсальной приставкой. DVD-плеер с набором дисков. Мультимедийный компьютер, проектор, экран Принтер, сканер, копировальный аппарат
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая
 Канат для лазания
 Мост гимнастический
 Скамейка гимнастическая
 Гантели
 Коврик гимнастический
 Маты гимнастические
 Мячи набивные
 Скакалка гимнастическая
 Палка гимнастическая
 Обруч гимнастический
 Планка для прыжков в высоту
 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
 Аптечка медицинская

Учебно – тематический план.

1 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		1
1.	Базовая часть	77
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	22
1.5	Лыжная подготовка	21
2.	Вариативная часть	22
2.1	Кроссовая подготовка	21
	Итого часов в год:	99

2 класс.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	9
2	легкая атлетика	24
3	гимнастика с основами акробатики	18
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	лыжные гонки	21
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

3 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводный.	1
2	Лёгкая атлетика.	29
3	Кроссовая подготовка.	14
4	Гимнастика.	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	19
6	Лыжная подготовка.	19
7	Итого	102

4 класс.

№ 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	22		2
3	Гимнастика	18		3
4	Подвижные игры на основе баскетбола	11		
5	Подвижные игры	10		
6	Лыжная подготовка	21		2
	Итого	102		

Календарно – тематическое планирование.

1 класс.

№ 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	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)			

			игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.			
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	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;		

			направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	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 способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
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					
14	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)			
15	Бег по пересечённой местности	Комбинированный					
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 «здоровье»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
17	Бег по пересечённой местности	Комбинированный					

18	Бег по пересечённой местности	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	Комбинированный					
20	Бег по пересечённой местности	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	Комбинированный					
22	Бег по пересечённой местности	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 флажкам», «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, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
26	Подвижные игры	Совершенствования					
27	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». 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 отдельно 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 отдельно 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 отдельно и в комбинации.			
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	«Совушка». Развитие координационных способностей.				
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
33	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Развитие координационных способностей.				

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	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			
36	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	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			
37	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
38	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			

			Игра «Западня». Развитие координационных движений.				
39	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенствования	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.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
41	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.				
42	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по 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	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
46	Подвижные игры	Совершенствования	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	Совершенствования					
48	Подвижные игры	Совершенствования	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 культуре, способы	Изучение нового материала	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с	Пересказывать тексты по истории физической культуры.			

	физкультурной деятельности: Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».		трудоустрой и военной деятельностью	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	Совершенствование техники передвижения	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.			
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			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			Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			

	ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.			
61	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.			
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный		Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.			
63	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».			Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.			
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала					
65	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше 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 культуре, способы физкультурной деятельности	Изучение нового материала	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.			
Подвижные игры (5 ч.)							
70	Подвижные игры	Совершенство-вания	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
71	Подвижные игры	Совершенство-вания	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
72	Подвижные игры	Комплексный	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
73	Подвижные игры	Совершенство-вания	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
74	Подвижные игры	Совершенство-вания	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).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
76	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.				
77	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
78	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости.				
79	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
80	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.				
81	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
82	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости.				
83	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
84	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.				

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 «Воробьи 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	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).			
91	Ходьба и бег	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			
92	Ходьба и бег	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			
93	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			
94	Прыжки	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ.	Уметь: правильно выполнять основные			
95	Прыжки	Комплексный					
96	Метание мяча	Комплексный					

97	Метание мяча	Комплексный	Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель			
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.							

№ 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 –	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;			

			расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».	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».	Уметь 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».	Уметь 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 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м П/и «Делай наоборот».	Уметь 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	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			

			направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.				
9	Развитие силовой выносливости.	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Уметь демонстрировать равномерный скоростной 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».	Уметь 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».	Уметь 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	Уметь демонстрировать финальное усилие.			

			направлении метания, на точность.				
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.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.			
Основы знаний- 2 ч. (9 часов)							
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.	Знать требования инструкций по технике безопасности .			
15	Мозг и нервная система	новые знания	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	Получать представление 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».	Уметь 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	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания.			

			«Лисы и куры», «Зайцы в огороде».				
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».	Уметь 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 мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».	Уметь найти свое место в колонне.			
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».	Уметь 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.	Уметь работать с гимнастической скамьей.			
28-29	Закрепление и совершенствование	совершенствование	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.			
30-31	Овладение элементарными	обучение	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок»,	Уметь ориентироваться в пространстве.			

	умениями при прыжках ч/з скакалку.		прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».				
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	совершенствование	Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».	Уметь 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 мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Уметь выполнять различные варианты ловли мяча.			
36-37	реакция на летящий мяч.	комплексный	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	Уметь 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».	Уметь показать элементарные танцевальные движения. Уметь двигаться 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:	Уметь вести мяч без потерь.			

			«Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».				
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».	Уметь 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».	Уметь 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 культуре.	Знакомство с новым материалом	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Знать требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.			
Лыжные гонки-21час							
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».	Уметь 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.	Уметь передвигаться ступающим шагом.			

			П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».				
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».	Уметь продвигаться по дистанции.			
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	совершенствование	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	Уметь 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 дистанции до 1000 метров скользящим шагом .	Уметь выполнять подъем изученными способами.			
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 дальше прокатится».	Корректировка техники продвижения на лыжах.			

60-61	Развитие ловкости.	совершенствование	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Уметь 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	Уметь 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».	Уметь продвигаться по дистанции.			
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	совершенствование	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	Уметь передвигаться свободным скользящим шагом.			
68	Подведение итогов лыжной подготовки.	комплексный	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.	Уметь взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о 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.	Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников.			
70	Режим дня и личная гигиена.	Изучение нового материала	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.	Знать основные положения режима дня школьника.			
<i>Гимнастика с элементами акробатики -18 ч. (30 часов)</i>							
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	вводный	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Знать и выполнять 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».	Уметь 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 попластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки».	Уметь подлезать под гимнастическую скамейку.			
77-78	Освоение висов и упоров.	обучение	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев.	Уметь демонстрировать перекаты.			

			Упражнения в висячем положении стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».				
79	Освоение строевых упражнений.	комплексный	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приемы прикладного характера: элементами. Челночный бег; 4x9. 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 «Большая кошка».	Уметь 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; 4x9 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 из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».	Уметь демонстрировать физические кондиции.			
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».	Уметь 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».	Уметь 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 и падениях.	Уметь отвечать на вопросы.			
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-приседали» .	Корректировка техники выполнения упражнений.			
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. <i>Понятиедистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.			
99	Развитие координационных способностей в прыжках	Совершенство	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги			

			Подвижная игра «Воробьи и вороны»				
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	совершенствование	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень»	Уметь 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>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.			
Основы знаний- 1 ч (9 часов)							
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.			

3 класс.

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечания
					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.			
Легкая атлетика (6 часов)							
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Комплексный 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.	Комплексный 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.	Комплексный 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, 30 м.	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, 60 м.	Учётный.	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60 м. 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 (70 м бег, 100 м 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 (70 м бег, 100 м 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	Комплексный урок.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.			

	(70м бег, 100м ходьба).		Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.				
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 выносливо	Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин			
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 рассчитай!»).	Урок обобщения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитай!» Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно 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 рассчитай!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			

15	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	Урок закрепления умений и навыков.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
16	Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 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 отдельно и в комбинации. ТБ.			
17	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 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 отдельно и в комбинации. ТБ.			

18	Стойка на лопатках.	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 «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.			
19	Кувырки.	Урок изучения нового материала.	ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.			
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 отдельно 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 отдельно 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 рассчитайсь!»).	Урок повторения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-горой рассчитайсь! Игра Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно 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.			

29-30	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.			
31-32	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)							
33-34-35	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.			

36-37	Передвижение 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.	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.			
39	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 отдельно 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 (19часов)							
46	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Урок повторения и	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, проработать температурного режима.			

		систематизации знаний.	Подвижные игры «Снежки летят».				
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:	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			

			«Ледяная фигура», «Знак качества»				
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.	Совершенствование 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.	Контрольн ый урок.	<p>Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом.</p> <p>Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>	<p>Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</p>			
60	Спуск в основной стойке.	Совершенство вание ЗУН.	<p>Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз».</p>	<p>Уметь выполнять спуск в основной стойке.</p>			
61- 62	Одновременн ый бесшажный ход.	Комбиниру ванный урок.	<p>Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом.</p> <p>Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники одновременного бесшажного хода. Игра «Снежное царство».</p>	<p>Уметь выполнять бесшажный ход.</p>			

63	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенство 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 1 км.	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 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.	Совершенство 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 координационных 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 скоростных способностей.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.			

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 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.			
Кроссовая подготовка (9часов)							

77-78	Чередование бега и ходьбы.	Совершенство вание 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.			
79-80	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 короткую 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.	Комплексный.	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.	Комплексный.	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.	Комплексный.	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-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места.			

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 вырубкой». 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».	Совершенство вание ЗУН.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.			
Итого: 102 часа.							