

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### Уровень физической подготовленности 1 класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12              | 9 – 10                  | 7 – 8                   | 9 – 10               | 7 – 8                   | 5 – 6                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 118 – 120            | 115 – 117               | 105 – 114               | 116 – 118            | 113 – 115               | 95 – 112                |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,2 – 7,0               | 6,3 – 6,1            | 6,9 – 6,5               | 7,2 – 7,0               |
| Бег 1000 м  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

### 2 класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16              | 8 – 13                  | 5 – 7                   | 13 – 15              | 8 – 12                  | 5 – 7                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 143 – 150            | 128 – 142               | 119 – 127               | 136 – 146            | 118 – 135               | 108 – 117               |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,0 – 5,8            | 6,7 – 6,1               | 7,0 – 6,8               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,0 – 6,8               |
| Бег 1000 м  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

### 3 класс

| Контрольные упражнения | Уровень  |         |        |         |         |        |
|------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                        | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                        | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |

|  |           |           |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 5         | 4         | 3         |           |           |           |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |           |           |           | 12        | 8         | 5         |
| Прыжок в длину с места, см                       | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с                    | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                     | 8.00      | 8.30      | 9.00      | 8.30      | 9.00      | 9.30      |

#### 4 класс

| Контрольные упражнения                           | Уровень  |         |        |         |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 6        | 4       | 3      |         |         |        |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |          |         |        | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с                    | 10.0     | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                     | 7.00     | 7.30    | 8.00   | 7.30    | 8.00    | 8.30   |

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

405 часов

### 1 класс (99 часов)

#### Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### Способы физкультурной деятельности 3 часа

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### Физическое совершенствование 70 часов

##### Гимнастика с основами акробатики 18 часов

*Организуя команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### **Легкая атлетика 17 часов**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

#### **Подвижные игры 18 часов**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

#### **Баскетбол 11 часов:**

ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»

#### **Лыжная подготовка 12 часов:**

передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием на месте и в движении, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**2 класс 102 часа**

#### **Знания о физической культуре 3 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их

отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физической деятельности 3 часа**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование 72 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

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

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

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

#### ***Легкая атлетика 18 часов***

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

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

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

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

#### ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

#### ***Подвижные игры 18 часов***

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

#### ***Баскетбол 12 часов:***

специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на

месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»

#### ***Лыжная подготовка 12 часов:***

«попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход, спуски в низкой стойке, подъемы «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

#### **3 класс 102 часа**

#### **Знания о физической культуре 3 часа**

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

#### **Способы физической деятельности 3 часа**

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

#### **Физическое совершенствование 72 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

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

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

#### ***Легкая атлетика 18 часов***

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

#### ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

#### ***Подвижные игры 18 часов***

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

***Баскетбол 12 часов:*** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками

от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол 12 часов:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Лыжная подготовка 12 часов:** чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**4 класс 102 часа**

### **Знания о физической культуре 3 часа**

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

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование 72 часа**

#### **Гимнастика с основами акробатики 18 часов**

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика 18 часов**

*Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».*

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### **Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

### ***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

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

***Лыжные подготовка 12 часов:*** «одновременный двухшажный» и «одновременный одношажный» ходы.

***Баскетбол 12 часов:*** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

***Волейбол 12 часов:*** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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



**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| Название темы                            | Количество часов |
|--|------------------|
| <b>1 класс</b>                           | <b>99 часов</b>  |
| Знания о физической культуре             | 3 часа           |
| Способы физкультурной деятельности       | 3 часа           |
| Физическое совершенствование             | 70 часов         |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i>  | <i>18 часов</i>  |
| <i>Легкая атлетика</i>                   | <i>17 часов</i>  |
| <i>Кроссовая подготовка, мини-футбол</i> | <i>17 часов</i>  |
| <i>Подвижные игры</i>                    | <i>18 часов</i>  |
| Баскетбол                                | 11 часов         |
| Лыжная подготовка                        | 12 часов         |
| <b>2 класс</b>                           | <b>102 часа</b>  |
| Знания о физической культуре             | 3 часа           |
| Способы физкультурной деятельности       | 3 часа           |
| Физическое совершенствование             | 72 часа          |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i>  | <i>18 часов</i>  |
| <i>Легкая атлетика</i>                   | <i>18 часов</i>  |
| <i>Кроссовая подготовка, мини-футбол</i> | <i>18 часов</i>  |
| <i>Подвижные игры</i>                    | <i>18 часов</i>  |
| Баскетбол                                | 12 часов         |
| Лыжная подготовка                        | 12 часов         |
| <b>3 класс</b>                           | <b>102 часа</b>  |
| Знания о физической культуре             | 3 часа           |
| Способы физкультурной деятельности       | 3 часа           |
| Физическое совершенствование             | 72 часа          |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i>  | <i>18 часов</i>  |
| <i>Легкая атлетика</i>                   | <i>18 часов</i>  |
| <i>Кроссовая подготовка, мини-футбол</i> | <i>18 часов</i>  |
| <i>Подвижные игры</i>                    | <i>18 часов</i>  |
| <b>Баскетбол</b>                         | 12 часов         |
| <b>Волейбол</b>                          | 12 часов         |
| <b>Лыжная подготовка</b>                 | 12 часов         |
| <b>4 класс</b>                           | <b>102 часа</b>  |
| Знания о физической культуре             | 3 часа           |
| Способы физкультурной деятельности       | 3 часа           |
| Физическое совершенствование             | 72 часа          |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i>  | <i>18 часов</i>  |
| <i>Легкая атлетика</i>                   | <i>18 часов</i>  |
| <i>Кроссовая подготовка, мини-футбол</i> | <i>18 часов</i>  |
| <i>Подвижные игры</i>                    | <i>18 часов</i>  |
| Лыжная подготовка                        | 12 часов         |
| Баскетбол                                | 12 часов         |
| Волейбол                                 | 12 часов         |
|  |                  |
|  |                  |
|  |                  |
|  |                  |
|  |                  |

**Таблица тематического распределения часов**

| № | Разделы и темы                     | Количество часов    |   |                              |            |            |            |
|---|------------------------------------|---------------------|---|------------------------------|------------|------------|------------|
|   |                                    | Примерная программа | Рабочая программа                               | Рабочая программа по классам |            |            |            |
|   |                                    |                     |   | 1                            | 2          | 3          | 4          |
|   | <b>Базовая часть</b>               | <b>270</b>          | <b>310</b>                                      | <b>76</b>                    | <b>78</b>  | <b>78</b>  | <b>78</b>  |
| 1 | Знания о физической культуре       |                     | 12  | 3                            | 3          | 3          | 3          |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |                     | 12  | 3                            | 3          | 3          | 3          |
| 3 | Физическое совершенствование:      |                     | 286   | 70                           | 72         | 72         | 72         |
|   | -гимнастика с основами акробатики  |                     | 72  | 18                           | 18         | 18         | 18         |
|   | -легкая атлетика                   |                     | 71  | 17                           | 18         | 18         | 18         |
|   | -кроссовая подготовка, мини-футбол |                     | 71  | 17                           | 18         | 18         | 18         |
|   | -подвижные игры                    |                     | 72  | 18                           | 18         | 18         | 18         |
|   | – общеразвивающие упражнения       |                     | в содержании соответствующих разделов программы |                              |            |            |            |
|   | <b>Вариативная часть</b>           | <b>135</b>          | <b>95</b>                                       | <b>23</b>                    | <b>24</b>  | <b>24</b>  | <b>24</b>  |
|   | Баскетбол                          |                     | 47  | 11                           | 12         | 12         | 12         |
|   | Лыжная подготовка                  |                     | 48  | 12                           | 12         | 12         | 12         |
|   | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>405</b>          | <b>405</b>                                      | <b>99</b>                    | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**по учебнику «Физическая культура» Лях В.И. 1 класс. 2015 г. изд.**  
**(3 часа в неделю – 99 часов)**

| №<br>уро<br>ка  | ТЕМА<br>УРОКА | ТИП<br>УРОКА | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  | ВИД<br>КОНТРОЛЯ  | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                      | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|---|---------------|--------------|--|---|--|--|------------------------|
| <b>I ТРИМЕСТР (36 часов)<br/>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)</b> |               |              |  |   |  |  |                        |
| 1   | Ходьба и бег  | Вводный      | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 20м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м. | Текущий  | Повторить технику безопасности на уроках |                        |
| 2   | Ходьба и бег  | Комплексный  | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30м. с ускорением. Челночный бег 3х10м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.                              | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.        | Текущий  | Прыжки на левой и правой ноге            |                        |
| 3   | Ходьба и бег  | Комплексный  | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.   | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                | Текущий  | Многоскоки                               |                        |
| 4   | Ходьба и бег  | Учётный      | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Бег 30м. на результат. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.   | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                | Бег 30м.:<br>М: 5- 5,5;<br>4- 6,0; 3- 7,1. Д: 5- 5,8; 4- 6,3;<br>3- 7,3. | Наклоны сидя на полу                     |                        |
| 5   | Ходьба и бег  | Учётный      | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 60м. Челночный бег 3х10м. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.   | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                |  | Упражнение «Пистолет-тик»                |                        |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА<br>УРОКА | ТИП<br>УРОКА              | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД<br>КОНТРОЛЯ  | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ           | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|---------------|---------------------------|---|--|--|-------------------------------|------------------------|
| 6              | Ходьба и бег  | Комплексный               | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 3мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, быстроты и ловкости.   | Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.               | Текущий  | Отжимание от пола             |                        |
| 7              | Ходьба и бег  | Комплексный               | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 4мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, скоростных качеств.  | Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.               | Текущий  | Прыжки на левой и правой ноге |                        |
| 8              | Прыжки        | Изучение нового материала | Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Равномерный бег до 4мин. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Круговая эстафета. Развитие прыгучести, общей выносливости. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться.       | Текущий  | Многоскоки                    |                        |
| 9              | Прыжки        | Комплексный               | Равномерный бег до 4мин. ОРУ. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафета по 120м. Развитие прыгучести, общей выносливости.   | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму. | Прыжок в длину с места: М: 5- 165; 4- 145; 3- 110. Д: 5- 155; 4- 140; 3- 90. | Наклоны сидя на полу          |                        |
| 10             | Прыжки        | Комплексный               | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Равномерный бег 500м. Игра «К своим флажкам». Развитие прыгучести, общей выносливости.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму. | Текущий  | Упражнение «Пистолет-тик»     |                        |
| 11             | Прыжки        | Учётный                   | Ускорения. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Развитие прыгучести.  | Уметь правильно выполнять разбег, правильно приземляться в яму.                      | Прыжок в длину с разбега: М: 5- 220; 4- 200; 3- 180. Д: 5- 200; 4-           | Отжимание от пола             |                        |
| 12             | Метание       | Изучение                  | Техника безопасности при проведении метания.  | Уметь правильно  | Текущий  | Упражнение на                 |                        |

| №<br>уро<br>ка                   | ТЕМА<br>УРОКА                                 | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ             | ВИД<br>КОНТРОЛЯ                                | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ           | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------------------------|---|---------------------------------|--|--|--|-------------------------------|------------------------|
|                                  |   | нового<br>материала             | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая эстафета.                      | выполнять основные движения в метании.                 |  | пресс                         |                        |
| 13                               | Метание                                       | Комплекс<br>ный                 | Ускорения. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.   | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий  | Приседание                    |                        |
| 14                               | Метание                                       | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                      | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий  | Прыжки со скакалкой           |                        |
| 15                               | Метание                                       | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.                               | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. | Оценить технику метания в горизонтальную цель. | подтягивание                  |                        |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов)</b> |   |                                 |  |  |  |                               |                        |
| 16<br>17                         | Подвиж<br>ные игры                            | Комплекс<br>ный                 | ОРУ. Перемещения. Игры «К своим флажкам», «охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.       | Текущий  | Прыжки на левой и правой ноге |                        |
| 18<br>19                         | Подвиж<br>ные игры                            | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры «Пятнашки», «Охотники и лисы». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.   | Уметь играть в игры с бегом, прыжкам, метаниями.       | Текущий  | Многоскоки                    |                        |
| 20<br>21                         | Подвиж<br>ные игры<br>на основе<br>баскетбол  | Изучение<br>нового<br>материала | ОРУ. Перемещения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте с передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.       | Текущий  | Наклоны сидя на полу          |                        |
| 22<br>23                         | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | ОРУ. Перемещения. Ускорения. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Встречная эстафета. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.       | Текущий  | Упражнение Пистолетик»        |                        |

| №<br>уро<br>ка             | ТЕМА<br>УРОКА                                      | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                                | ВИД<br>КОНТРОЛЯ                 | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ     | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------------------|--|---------------------------------|--|---|---------------------------------|-------------------------|------------------------|
| 24<br>25                   | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола      | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Поочерёдное ведение мяча с обводкой. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать; играть в мини-баскетбол. | Текущий                         | Отжимание от пола       |                        |
| 26<br>27                   | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола      | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.   | Оценить технику ведения мяча на месте правой и левой рукой.               | Текущий                         | Упражнение на пресс     |                        |
| <b>ГИМНАСТИКА (21 час)</b> |  |                                 |  |   |                                 |                         |                        |
| 28<br>29                   | Строевые<br>упражнений<br>Висы.<br>Акробати<br>ка. | Изучение<br>нового<br>материала | Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекаты. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.   | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.             | Текущий                         | Повторить Т.Б. на уроке |                        |
| 30<br>31                   | Строевые<br>упражнений<br>Висы.<br>Акробати<br>ка. | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Вис стоя, лёжа. Развитие гибкости координационных способностей.   | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.             | Оценить технику кувырка вперёд. | Упр. на гибкость.       |                        |
| 32<br>33                   | Строевые<br>упражнений<br>Висы.<br>Акробати<br>ка. | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. В висе стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой (низкой ) перекладине. Упражнение на гибкость. Из положения лёжа на спине «мост». Развитие гибкости, координационных способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание.                                       | Текущий                         | Упр. на силу.           |                        |

| №<br>уро<br>ка                 | ТЕМА<br>УРОКА                         | ТИП<br>УРОКА          | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ               | ВИД<br>КОНТРОЛЯ  | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|--|--|--|------------------------------------|------------------------|
| 34<br>35                       | Строевые упражнения Висы. Акробатика. | Комплексный           | Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроения в движении. ОРУ. Выполнить акробатические комбинации из разученных элементов. Подтягивание на высокой (м.), низкой (д.) перекладине. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию. | Текущий  | Упр. на ловкость.                  |                        |
| 36                             | Строевые упражнения Висы. Акробатика. | Учётный               | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Выполнение акробатического упражнения. Упражнение в равновесии. Подтягивание на результат. Развитие силовых и координационных способностей.   | Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию. | Оценить технику выполнения акробатического упражнения. Подтягивание на результат | Упр. на координацию движения.      |                        |
| <b>II – ТРИМЕСТР (34 часа)</b> |                                       |                       |  |  |  |                                    |                        |
| 37<br>38                       | Строевые упражнения Висы. Акробатика. | Совершенствование ЗУН | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на гибкость. Упражнение на пресс: из положения лёжа на спине руки за головой поднимание туловища. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.  | Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.           |  | Упр. на скоростно-силовых качеств. |                        |
| 39                             | Строевые упражнения Висы. Акробатика. | Учётный               | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения на пресс за 30сек. Упражнение на гибкость. Развитие гибкости; укрепление мышц брюшного пресса.   | Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.           | Упражнение на пресс за 30сек.: М: 5- 18; 4- 16; 3- 14. Д: 5- 16; 4- 14; 3-       | Карточки-задания                   |                        |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА<br>УРОКА               | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД<br>КОНТРОЛЯ   | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ  | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|-----------------------------|---------------------------------|---|--|---|----------------------|------------------------|
| 40<br>41       | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Изучение<br>нового<br>материала | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие прыгучести и координационных способностей.   | Уметь лазить по скамейке, прыгать через скакалку.                                      | 12.<br>Текущий  | Упр. на пресс.       |                        |
| 42<br>43       | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической лестнице с перехватом рук и перестановкой ног. Прыжки через скакалку за 15мин. Развитие прыгучести, силовых и координационных качеств.               | Уметь лазить по скамейке, лестнице, прыгать через скакалку.                            | Текущий   | Шпагаты, мосты.      |                        |
| 44             | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Учётный                         | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку за 15сек. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической лестнице. Напрыгивание на маты. Приземление. Развитие прыгучести, силовых и координационных способностей. | Уметь подтягиваться, лазить по скамейке, гимнастической лестнице; напрыгивать на маты. | Оценить технику лазания. Прыжки через скакалку:<br>М: 5- 28;<br>4- 26; 3- 24. Д: 5- 32; 4- 30; 3- 28. | Упр.<br>«Пистолетик» |                        |
| 45<br>46       | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.   | Уметь напрыгивать на маты, козла; перелезть через предметы.                            | Текущий   | Упр.»Ласточка»       |                        |
| 47<br>48       | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через предметы. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.   | Уметь напрыгивать, прыгать через препятствия.  | Текущий   | Прыжки<br>«Звёздные» |                        |



| №<br>уро<br>ка                      | ТЕМА<br>УРОКА        | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                               | ВИД<br>КОНТРОЛЯ                     | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ            | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|---|--|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)</b> |                      |                                 |   |  |                                     |                                |                        |
| 49<br>50                            | Лыжная<br>подготовка | Изучение<br>нового<br>материала | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение проведения занятий на свежем воздухе. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 200-300м. ступающим и скользящим шагом. | Уметь выполнять укладку лыж на снег, повороты на месте переступанием.    | Текущий                             | Повторить тех.безоп. на уроках |                        |
| 51<br>55<br>53                      | Лыжная<br>подготовка | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Температурный режим занятий на лыжах. Повороты на месте. Передвижение ступающим, скользящим шагом до 400м.  | Уметь выполнять укладку лыж на снег, передв. ступающим, скользящим шагом | Текущий                             | Катание на лыжах до 1 км.      |                        |
| 54<br>55<br>56                      | Лыжная<br>подготовка | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Укладка лыж на снег. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 500м.   | Уметь надевать лыжи, выполнять ступ. шаг без палок.                      | Текущий                             | Катание на коньках             |                        |
| 57<br>58<br>59                      | Лыжная<br>подготовка | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Укладка лыж на снег. Подъём на горку «лесенкой». Спуск с уклона 15-20 градусов. Прохождение дистанции до 600м.  | Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.                          | Текущий                             | Катание на лыжах до 1.5 км.    |                        |
| 60<br>61<br>62                      | Лыжная<br>подготовка | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Укладка лыж на снег. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 700м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи; выполнять пдъёмы и спуски.                          | Текущий                             | Катание на санках              |                        |
| 63<br>64<br>65                      | Лыжная<br>подготовка | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Укладка лыж. Спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 800м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.                          | Оценить технику подъёма «лесенкой». | Катание на лыжах до 2 км.      |                        |
| 66<br>67                            | Лыжная<br>подготовка | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Укладка лыж на снег. Повороты, спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 900м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи; выполнять ступающий, скользящий шаг.                | Оценить технику ступ., скол.шага    | Катание на коньках             |                        |
| 68                                  | Лыжная<br>подготовка | Учётный                         | Укладка лыж. Пройти дистанцию 1000м. без учёта времени.   | Уметь перемещаться на лыжах на длинные расстояния.                       | Дистанция 1000м.                    | Задание по карточкам           |                        |

| №<br>уро<br>ка            | ТЕМА<br>УРОКА                                 | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД<br>КОНТРОЛЯ                                      | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ           | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|---------------------------|---|---------------------------------|---|--|--|-------------------------------|------------------------|
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (11 часов) |   |                                 |   |  |  |                               |                        |
| 69<br>70                  | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Изучение<br>нового<br>материала | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Передал - садись».  | Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте.  | Текущий  | Упр. на пресс.                |                        |
| III ТРИМЕСТР (29 часов)   |   |                                 |   |  |  |                               |                        |
| 71<br>72                  | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении со сменой мест. Встречная эстафета. Развитие быстроты и ловкости.  | Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте и в движении.   | Оценить технику ведения мяча на месте.               | Упр. на силу.                 |                        |
| 73<br>74                  | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с обводкой и передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Развитие быстроты и ловкости.  | Уметь выполнять ведение с обводкой и передачей двумя руками от груди.                                    | Оценить технику передачи мяча двумя руками от груди. | Упр. на ловкость.             |                        |
| 75<br>76<br>77            | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. Ускорения, перемещения. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча с ударом мяча об пол на месте и в движении. Встречная эстафета. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь выполнять ведение и передачу мяча с ударом об пол играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам.. | Текущий  | Упр. на координацию движения. |                        |
| 78<br>79                  | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Перемещения, ускорения. ОРУ. Ведение, передача мяча двумя руками от груди в движении с ударом об пол. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости, координационных качеств.                                       | Уметь выполнять ведение, передачу мяча с ударом о щит; играть в мини - баскетбол.                        | Текущий  | подтягивание                  |                        |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)  |   |                                 |   |  |  |                               |                        |

| №<br>уро<br>ка                    | ТЕМА<br>УРОКА                                 | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                                 | ВИД<br>КОНТРОЛЯ | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ        | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|---|--|-----------------|----------------------------|------------------------|
| 80                                | Подвижн<br>ые игры                            | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.                | Текущий         | Карточки – задания         |                        |
| 81                                | Подвижн<br>ые игры                            | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Ускорения. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и лисы». Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                 | Текущий         | Прыжки со скакалкой        |                        |
| 82<br>83                          | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой, поочерёдное ведение с обводкой. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.                  | Уметь вести мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.                | Текущий         | Составить комплекс УГТ     |                        |
| 84<br>85                          | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча в движении с передачей двумя руками от груди. Игра в баскетбол с ударом мяча в щит по упрощённым правилам. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь вести и передавать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.   | Текущий         | Упр.<br>«Пистолетик»       |                        |
| 86<br>87                          | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Совершен<br>ствование<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перемещения. Броски мяча в щит. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.   | Уметь вести, бросать мяч в щит; играть в баскетбол по упрощённым правилам. | Текущий         | Прыжки<br>«Звёздные»       |                        |
| <b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)</b> |   |                                 |   |  |                 |                            |                        |
| 88                                | Прыжки в<br>высоту.<br>Метание<br>в цель.     | Изучение<br>нового<br>материала | ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту через резинку (отталкивание, приземление). Метание теннисного мяча в цель на расстояние 6м. Развитие прыгучести.                                    | Уметь прыгать в высоту через резинку, метать в цель.                       | Текущий         | Кроссовая подготовка 1 км. |                        |
| 89                                | Прыжки в<br>высоту.<br>Метание<br>в цель.     | Закреплен<br>ие ЗУН             | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координации движений.  | Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.                      | Текущий         | Многоскоки                 |                        |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА<br>УРОКА                    | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                    | ВИД<br>КОНТРОЛЯ                             | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                     | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|----------------------------------|---------------------------------|--|---|---|---|------------------------|
| 90             | Прыжки в высоту. Метание в цель. | Совершенство<br>вание ЗУН       | Ускорения. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести и координации движений.   | Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.         | Текущий                                     | Упражнения на растягивание              |                        |
| 91             | Прыжки в высоту. Метание в цель. | Учётный                         | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку (фаза отталкивания, приземления). Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координационных способностей. | Уметь выполнять основные движения в прыжках в высоту.         | Оценить технику выполнения прыжка в высоту. | Кроссовая подготовка 1 км.              |                        |
| 92             | Ходьба и бег                     | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 3раза по 30м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.  | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.            | Текущий                                     | Кроссовая подготовка 1 км.              |                        |
| 93             | Ходьба и бег                     | Совершенство<br>вание ЗУН       | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 30м., 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.   | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.            | Текущий                                     | Кроссовая подготовка 1 км. Подтягивание |                        |
| 94             | Ходьба и бег                     | Совершенство<br>вание ЗУН       | Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег 2мин. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.  |   |   |   |                        |
| 95             | Ходьба и бег                     | Учётный                         | Медленный бег 3мин. ОРУ. Бег 60 м. Эстафетный бег по 120м. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.  | Уметь бегать 60м. с максимальной скоростью.                   | Текущий                                     | Отжимание от пола                       |                        |
| 96             | Прыжок в длину с разбега.        | Изучение<br>нового<br>материала | Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести, общей выносливости.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках и беге. |   |   |                        |
| 97             | Прыжок в длину с разбега.        | Совершенство<br>вание ЗУН       | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.  | Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.           | Текущий                                     | Отжимание от пола                       |                        |
| 98             | Ходьба и бег<br>Прыжок в длину с | Закреплен<br>ие ЗУН             | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.  | Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.           | Текущий                                     | Прыжки со скакалкой                     |                        |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА<br>УРОКА  | ТИП<br>УРОКА | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 1 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ        | ВИД<br>КОНТРОЛЯ  | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|--|--------------|--|---|--|---------------------|------------------------|
| 99             | разбега.<br>Ходьба и<br>бег<br>Прыжок в<br>длину с<br>разбега. | Учётный      | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести. | Уметь прыгать в длину на максимальное расстояние. | Прыжок в длину с разбега:<br>М: 5- 220;<br>4-200; 3-180. Д: 5-200; 4-180; 3-160. | Прыжки со скакалкой |                        |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**по учебнику «Физическая культура» Лях В.И. 2 класс. 2015 г. изд.**  
**(3 часа в неделю – 102 часа)**

| №<br>уро<br>ка  | ТЕМА<br>УРОКА | ТИП<br>УРОКА | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 2 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  | ВИД<br>КОНТ-<br>РОЛЯ  | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                      | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|---|---------------|--------------|--|---|---|--|------------------------|
| <b>I ТРИМЕСТР (36 часов)<br/>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)</b> |               |              |  |   |   |  |                        |
| 1   | Ходьба и бег  | Вводный      | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 20м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м. | Текущий   | Повторить технику безопасности на уроках |                        |
| 2   | Ходьба и бег  | Комплексный  | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30м. с ускорением. Челночный бег 3х10м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.                              | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.        | Текущий   | Прыжки на левой и правой ноге            |                        |
| 3   | Ходьба и бег  | Комплексный  | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.   | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                | Текущий   | Многоскоки                               |                        |
| 4   | Ходьба и бег  | Учётный      | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Бег 30м. на результат. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.   | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                | Бег 30м.:<br>М: 5- 5,5;<br>4- 6,0; 3- 7,1. Д: 5- 5,8; 4- 6,3; 3- 7,3. | Наклоны сидя на полу                     |                        |
| 5   | Ходьба и бег  | Учётный      | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 60м. Челночный бег 3х10м. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.   | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                |   | Упражнение «Пистолетик»                  |                        |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА<br>УРОКА   | ТИП<br>УРОКА                        | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 2 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД<br>КОНТ-<br>РОЛЯ   | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ           | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|-----------------|-------------------------------------|---|--|--|-------------------------------|------------------------|
| 6              | Ходьба и<br>бег | Комплекс<br>ный                     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 3мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, быстроты и ловкости.   | Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.               | Текущий  | Отжимание от пола             |                        |
| 7              | Ходьба и<br>бег | Комплекс<br>ный                     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 4мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, скоростных качеств.  | Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.               | Текущий  | Прыжки на левой и правой ноге |                        |
| 8              | Прыжки          | Изучение<br>нового<br>материал<br>а | Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Равномерный бег до 4мин. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Круговая эстафета. Развитие прыгучести, общей выносливости. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться.       | Текущий  | Многоскоки                    |                        |
| 9              | Прыжки          | Комплекс<br>ный                     | Равномерный бег до 4мин. ОРУ. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафета по 120м. Развитие прыгучести, общей выносливости.   | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму. | Прыжок в длину с места: М: 5- 165; 4- 145; 3- 110. Д: 5- 155; 4- 140; 3- 90. | Наклоны сидя на полу          |                        |
| 10             | Прыжки          | Комплекс<br>ный                     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Равномерный бег 500м. Игра «К своим флажкам». Развитие прыгучести, общей выносливости.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму. | Текущий  | Упражнение «Пистолетик»       |                        |
| 11             | Прыжки          | Учётный                             | Ускорения. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Развитие прыгучести.  | Уметь правильно выполнять разбег, правильно приземляться в яму.                      | Прыжок в длину с разбега: М: 5- 220; 4- 200; 3- 180. Д: 5-                   | Отжимание от пола             |                        |

| №<br>уро<br>ка                   | ТЕМА<br>УРОКА                                | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 2 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ             | ВИД<br>КОНТ-<br>РОЛЯ                           | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ           | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------------------------|--|---------------------------------|--|--|--|-------------------------------|------------------------|
| 12                               | Метание                                      | Изучение<br>нового<br>материала | Техника безопасности при проведении метания. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая эстафета. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | 200; 4-<br>Текущий                             | Упражнение на пресс           |                        |
| 13                               | Метание                                      | Комплекс<br>ный                 | Ускорения. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.   | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий  | Приседание                    |                        |
| 14                               | Метание                                      | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий  | Прыжки со скакалкой           |                        |
| 15                               | Метание                                      | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.   | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. | Оценить технику метания в горизонтальную цель. | подтягивание                  |                        |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов)</b> |  |                                 |  |  |  |                               |                        |
| 16<br>17                         | Подвижные<br>игры                            | Комплекс<br>ный                 | ОРУ. Перемещения. Игры «К своим флажкам», «охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.       | Текущий  | Прыжки на левой и правой ноге |                        |
| 18<br>19                         | Подвижные<br>игры                            | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры «Пятнашки», «Охотники и лисы». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.   | Уметь играть в игры с бегом, прыжкам, метаниями.       | Текущий  | Многоскоки                    |                        |
| 20<br>21                         | Подвижные<br>игры на<br>основе<br>баскетбола | Изучение<br>нового<br>материала | ОРУ. Перемещения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте с передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.                          | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.       | Текущий  | Наклоны сидя на полу          |                        |
| 22<br>23                         | Подвижные<br>игры на<br>основе<br>баскетбола | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | ОРУ. Перемещения. Ускорения. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Встречная эстафета. Развитие координационных способностей.                         | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.       | Текущий  | Упражнение Пистолетик»        |                        |



| №<br>уро<br>ка             | ТЕМА<br>УРОКА                                 | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 2 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                                | ВИД<br>КОНТ-<br>РОЛЯ            | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ     | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------------------|---|---------------------------------|--|---|---------------------------------|-------------------------|------------------------|
| 24<br>25                   | Подвижные<br>игры на<br>основе<br>баскетбола  | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Поочерёдное ведение мяча с обводкой. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать; играть в мини-баскетбол. | Текущий                         | Отжимание от пола       |                        |
| 26<br>27                   | Подвижные<br>игры на<br>основе<br>баскетбола  | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.   | Оценить технику ведения мяча на месте правой и левой рукой.               | Текущий                         | Упражнение на пресс     |                        |
| <b>ГИМНАСТИКА (21 час)</b> |   |                                 |  |   |                                 |                         |                        |
| 28<br>29                   | Строевые<br>упражнения<br>Висы.<br>Акробатика | Изучение<br>нового<br>материала | Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекаты. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.   | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.             | Текущий                         | Повторить Т.Б. на уроке |                        |
| 30<br>31                   | Строевые<br>упражнения<br>Висы.<br>Акробатика | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Вис стоя, лёжа. Развитие гибкости координационных способностей.   | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.             | Оценить технику кувырка вперёд. | Упр. на гибкость.       |                        |
| 32<br>33                   | Строевые<br>упражнения<br>Висы.<br>Акробатика | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. В висе стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой (низкой ) перекладине. Упражнение на гибкость. Из положения лёжа на спине «мост». Развитие гибкости, координационных способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание.                                       | Текущий                         | Упр. на силу.           |                        |
| 34<br>35                   | Строевые                                      | Комплекс                        | Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега.  | Уметь выполнять   | Текущий                         | Упр. на                 |                        |

| №<br>уро<br>ка               | ТЕМА<br>УРОКА                           | ТИП<br>УРОКА          | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 2 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ               | ВИД<br>КОНТ-<br>РОЛЯ   | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|------------------------------|---|-----------------------|--|--|--|------------------------------------|------------------------|
|                              | упражнения Висы.<br>Акробатика          | ный                   | Перестроения в движении. ОРУ. Выполнить акробатические комбинации из разученных элементов. Подтягивание на высокой (м.), низкой (д.) перекладине. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей. | подтягивание, акробатическую комбинацию.                 |  | ловкость.                          |                        |
| 36                           | Строевые упражнения Висы.<br>Акробатика | Учётный               | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Выполнение акробатического упражнения. Упражнение в равновесии. Подтягивание на результат. Развитие силовых и координационных способностей.   | Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию. | Оценить технику выполнения акробатического упражнения. Подтягивание на результат | Упр. на координацию движения.      |                        |
| <b>II ТРИМЕСТР (34 часа)</b> |   |                       |  |  |  |                                    |                        |
| 37<br>38                     | Строевые упражнения Висы.<br>Акробатика | Совершенствование ЗУН | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на гибкость. Упражнение на пресс: из положения лёжа на спине руки за головой поднимание туловища. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.                          | Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.           |  | Упр. на скоростно-силовых качеств. |                        |
| 39                           | Строевые упражнения Висы.<br>Акробатика | Учётный               | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения на пресс за 30сек. Упражнение на гибкость. Развитие гибкости; укрепление мышц брюшного пресса.   | Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.           | Упражнение на пресс за 30сек.: М: 5- 18; 4- 16; 3- 14. Д: 5- 16; 4- 14; 3- 12.   | Карточки-задания                   |                        |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА<br>УРОКА                  | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 2 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД<br>КОНТ-<br>РОЛЯ  | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|--------------------------------|---------------------------------|---|--|---|---------------------|------------------------|
| 40<br>41       | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание. | Изучение<br>нового<br>материала | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие прыгучести и координационных способностей.   | Уметь лазить по скамейке, прыгать через скакалку.                                      | Текущий   | Упр. на пресс.      |                        |
| 42<br>43       | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание. | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической лестнице с перехватом рук и перестановкой ног. Прыжки через скакалку за 15мин. Развитие прыгучести, силовых и координационных качеств.               | Уметь лазить по скамейке, лестнице, прыгать через скакалку.                            | Текущий   | Шпагаты, мосты.     |                        |
| 44             | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание. | Учётный                         | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку за 15сек. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической лестнице. Напрыгивание на маты. Приземление. Развитие прыгучести, силовых и координационных способностей. | Уметь подтягиваться, лазить по скамейке, гимнастической лестнице; напрыгивать на маты. | Оценить технику лазания. Прыжки через скакалку:<br>М: 5- 28;<br>4- 26; 3- 24. Д: 5- 32; 4- 30; 3- 28. | Упр. «Пистолетик»   |                        |
| 45<br>46       | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание. | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.   | Уметь напрыгивать на маты, козла; перелезть через предметы.                            | Текущий   | Упр.»Ласточка»      |                        |
| 47<br>48       | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание. | Совершенство<br>вание<br>ЗУН    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через предметы. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.   | Уметь напрыгивать, прыгать через препятствия.  | Текущий   | Прыжки «Звёздные»   |                        |

| № уро<br>ка                         | ТЕМА УРОКА        | ТИП УРОКА                 | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                                     | ВИД КОНТ- РОЛЯ                       | ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ               | ДАТА ПРОВЕ ДЕНИЯ |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------------|---|--|--------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)</b> |                   |                           |   |  |                                      |                                |                  |
| 49<br>50                            | Лыжная подготовка | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение проведения занятий на свежем воздухе. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 200-300м. ступающим и скользящим шагом. | Уметь выполнять укладку лыж на снег, повороты на месте переступанием.    | Текущий                              | Повторить тех.безоп. на уроках |                  |
| 51<br>55<br>53                      | Лыжная подготовка | Совершенство<br>вание ЗУН | Температурный режим занятий на лыжах. Повороты на месте. Передвижение ступающим, скользящим шагом до 400м.  | Уметь выполнять укладку лыж на снег, передв. ступающим, скользящим шагом | Текущий                              | Катание на лыжах до 1 км.      |                  |
| 54<br>55<br>56                      | Лыжная подготовка | Совершенство<br>вание ЗУН | Укладка лыж на снег. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 500м.   | Уметь надевать лыжи, выполнять ступ. шаг без палок.                      | Текущий                              | Катание на коньках             |                  |
| 57<br>58<br>59                      | Лыжная подготовка | Совершенство<br>вание ЗУН | Укладка лыж на снег. Подъём на горку «лесенкой». Спуск с уклона 15-20 градусов. Прохождение дистанции до 600м.  | Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.                          | Текущий                              | Катание на лыжах до 1.5 км.    |                  |
| 60<br>61<br>62                      | Лыжная подготовка | Совершенство<br>вание ЗУН | Укладка лыж на снег. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 700м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи; выполнять пдъёмы и спуски.                          | Текущий                              | Катание на санках              |                  |
| 63<br>64<br>65                      | Лыжная подготовка | Совершенство<br>вание ЗУН | Укладка лыж. Спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 800м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.                          | Оценить технику подъёма «лесенко й». | Катание на лыжах до 2 км.      |                  |
| 66<br>67                            | Лыжная подготовка | Совершенство<br>вание ЗУН | Укладка лыж на снег. Повороты, спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 900м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи; выполнять ступающий, скользящий шаг.                | Оценить технику ступ., скол.шага     | Катание на коньках             |                  |
| 68                                  | Лыжная подготовка | Учётный                   | Укладка лыж. Пройти дистанцию 1000м. без учёта времени.   | Уметь перемещаться на лыжах на длинные расстояния.                       | Дистанция 1000м.                     | Задание по карточкам           |                  |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 часов)</b>    |                   |                           |   |  |                                      |                                |                  |

| <b>№<br/>уро<br/>ка</b>         | <b>ТЕМА<br/>УРОКА</b>               | <b>ТИП<br/>УРОКА</b>      | <b>ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br/>/ 2 класс /</b>  | <b>ТРЕБОВАНИЯ К<br/>УРОВНЮ<br/>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>  | <b>ВИД<br/>КОНТ-<br/>РОЛЯ</b>                        | <b>ДОМАШНЕЕ<br/>ЗАДАНИЕ</b>   | <b>ДАТА<br/>ПРОВЕ<br/>ДЕНИЯ</b> |
|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|---|--|--|-------------------------------|---------------------------------|
| 69<br>70                        | Подвижные игры на основе баскетбола | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Передал - садись».  | Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте.  | Текущий  | Упр. на пресс.                |                                 |
| <b>III ТРИМЕСТР (32 часа)</b>   |                                     |                           |   |  |  |                               |                                 |
| 71<br>72                        | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный               | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении со сменой мест. Встречная эстафета. Развитие быстроты и ловкости.  | Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте и в движении.   | Оценить технику ведения мяча на месте.               | Упр. на силу.                 |                                 |
| 73<br>74                        | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный               | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с обводкой и передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Развитие быстроты и ловкости.  | Уметь выполнять ведение с обводкой и передачей двумя руками от груди.                                    | Оценить технику передачи мяча двумя руками от груди. | Упр. на ловкость.             |                                 |
| 75<br>76                        | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН     | Разновидности ходьбы и бега. Ускорения, перемещения. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча с ударом мяча об пол на месте и в движении. Встречная эстафета. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь выполнять ведение и передачу мяча с ударом об пол играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам.. | Текущий  | Упр. на координацию движения. |                                 |
| 78<br>79                        | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН     | Перемещения, ускорения. ОРУ. Ведение, передача мяча двумя руками от груди в движении с ударом об пол. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости, координационных качеств.                                       | Уметь выполнять ведение, передачу мяча с ударом о щит; играть в мини - баскетбол.                        | Текущий  | подтягивание                  |                                 |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)</b> |                                     |                           |   |  |  |                               |                                 |

| №<br>уро<br>ка                    | ТЕМА<br>УРОКА                                | ТИП<br>УРОКА                    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 2 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                                 | ВИД<br>КОНТ-<br>РОЛЯ | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ        | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|-----------------------------------|--|---------------------------------|---|--|----------------------|----------------------------|------------------------|
| 80                                | Подвижные<br>игры                            | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.                | Текущий              | Карточки – задания         |                        |
| 81                                | Подвижные<br>игры                            | Совершенство<br>вание ЗУН       | Ускорения. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и лисы». Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                 | Текущий              | Прыжки со скакалкой        |                        |
| 82<br>83                          | Подвижные<br>игры на<br>основе<br>баскетбола | Комплекс<br>ный                 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой, поочерёдное ведение с обводкой. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.                  | Уметь вести мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.                | Текущий              | Составить комплекс УГГ     |                        |
| 84<br>85                          | Подвижные<br>игры на<br>основе<br>баскетбола | Совершенство<br>вание ЗУН       | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча в движении с передачей двумя руками от груди. Игра в баскетбол с ударом мяча в щит по упрощённым правилам. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь вести и передавать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.   | Текущий              | Упр. «Пистолетик»          |                        |
| 86<br>87                          | Подвижные<br>игры на<br>основе<br>баскетбола | Совершенство<br>вание ЗУН       | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перемещения. Броски мяча в щит. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.   | Уметь вести, бросать мяч в щит; играть в баскетбол по упрощённым правилам. | Текущий              | Прыжки «Звёздные»          |                        |
| <b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)</b> |  |                                 |   |  |                      |                            |                        |
| 88                                | Прыжки в<br>высоту.<br>Метание в<br>цель.    | Изучение<br>нового<br>материала | ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту через резинку (отталкивание, приземление). Метание теннисного мяча в цель на расстояние 6м. Развитие прыгучести.                                    | Уметь прыгать в высоту через резинку, метать в цель.                       | Текущий              | Кроссовая подготовка 1 км. |                        |
| 89                                | Прыжки в<br>высоту.<br>Метание в<br>цель.    | Закрепле<br>ние ЗУН             | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координации движений.  | Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.                      | Текущий              | Многоскоки                 |                        |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА<br>УРОКА                    | ТИП<br>УРОКА              | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 2 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                    | ВИД<br>КОНТ-<br>РОЛЯ                        | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ        | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|----------------------------------|---------------------------|--|---|---|----------------------------|------------------------|
| 90             | Прыжки в высоту. Метание в цель. | Совершенство<br>ЗУН       | Ускорения. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести и координации движений.   | Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.         | Текущий                                     | Упражнения на растягивание |                        |
| 91             | Прыжки в высоту. Метание в цель. | Учётный                   | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку (фаза отталкивания, приземления). Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координационных способностей. | Уметь выполнять основные движения в прыжках в высоту.         | Оценить технику выполнения прыжка в высоту. | Кроссовая подготовка 1 км. |                        |
| 92             | Ходьба и бег                     | Комплексный               | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 3раза по 30м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.  | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.            | Текущий                                     | Кроссовая подготовка 1 км. |                        |
| 93             | Ходьба и бег                     | Совершенство<br>ЗУН       | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 30м., 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.   | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.            | Текущий                                     | Кроссовая подготовка 1 км. |                        |
| 94             | Ходьба и бег                     | Совершенство<br>ЗУН       | Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег 2мин. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.  |   |   | Подтягивание               |                        |
| 95             | Ходьба и бег                     | Учётный                   | Медленный бег 3мин. ОРУ. Бег 60 м. Эстафетный бег по 120м. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.  | Уметь бегать 60м. с максимальной скоростью.                   |   | Подтягивание               |                        |
| 96             | Прыжок в длину с разбега.        | Изучение нового материала | Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести, общей выносливости.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках и беге. | Текущий                                     | Отжимание от пола          |                        |
| 97             | Прыжок в длину с разбега.        | Совершенство<br>ЗУН       | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.  | Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.           | Текущий                                     | Отжимание от пола          |                        |
| 98             | Ходьба и бег<br>Прыжок в длину с | Закрепление ЗУН           | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.  | Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.           | Текущий                                     | Прыжки со скакалкой        |                        |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА<br>УРОКА  | ТИП<br>УРОКА              | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 2 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ             | ВИД<br>КОНТ-<br>РОЛЯ   | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                 | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|--|---------------------------|---|--|--|-------------------------------------|------------------------|
| 99             | разбега.<br>Ходьба и<br>бег<br>Прыжок в<br>длину с<br>разбега. | Учётный                   | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести.  | Уметь прыгать в длину на максимальное расстояние.      | Прыжок в длину с разбега:<br>М: 5- 220;<br>4-200; 3-180. Д: 5-200; 4-180; 3-160. | Прыжки со скакалкой                 |                        |
| 100            | Метание мяча на дальность                                      | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра в мини - футбол.    | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий  | Инд. задания по карточкам           |                        |
| 101            | Ходьба и бег<br>Метание мяча на дальность                      | Совершенствование ЗУН     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика на дальность. Игра в мини - футбол.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий  | Повторить правила поведения на воде |                        |
| 102            | Ходьба и бег<br>Метание мяча на дальность                      | Учётный                   | Разновидности ходьбы и бега. Ускорения. Метание мячика с 3 – 5 шагов разбега. Игра в мини – футбол. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Метание мячика на дальность : М: 5-18; 4- 14; 3- 12. Д: 5- 16; 4-12; 3- 10.      | Задание на каникулы.                |                        |



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**по учебнику «Физическая культура» Лях В.И. 3 класс. 2015 г. изд.**  
**(3 часа в неделю – 102 часа)**

| №<br>УР<br>ОК<br>А  | ТЕМА<br>УРОКА | ТИП<br>УРОКА    | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  | ВИД КОНТРОЛЯ   | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                      | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|---|---------------|-----------------|--|---|--|--|------------------------|
| <b>I ТРИМЕСТР (36 часов)</b><br><b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)</b> |               |                 |  |   |  |  |                        |
| 1   | Ходьба и бег  | Вводный         | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 20м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м. | Текущий  | Повторить технику безопасности на уроках |                        |
| 2   | Ходьба и бег  | Комплек<br>сный | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30м. с ускорением. Челночный бег 3х10м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.                              | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.        | Текущий  | Прыжки на левой и правой ноге            |                        |
| 3   | Ходьба и бег  | Комплек<br>сный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Челночный бег 3х4. Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.  | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                | Текущий  | Многоскоки                               |                        |
| 4   | Ходьба и бег  | Учётный         | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Бег 30м. на результат. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.   | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                | Бег 30м.: М: 5- 5, 4; 4- 6.0; 3- 7,1. Д: 5- 5,6; 4- 6,2; 3- 7,3. | Наклоны сидя на полу                     |                        |
| 5   | Ходьба и бег  | Учётный         | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 60м. Челночный бег 3х10м. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.   | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                |  | Упражнение «Пистолетик»                  |                        |
| 6   | Ходьба и бег  | Комплек<br>сный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 3мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и   | Уметь правильно выполнять основные  | Текущий  | Отжимание от пола                        |                        |

| №<br>УР<br>ОК<br>А | ТЕМА<br>УРОКА | ТИП<br>УРОКА                     | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  | ВИД КОНТРОЛЯ   | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ           | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|--------------------|---------------|----------------------------------|---|---|--|-------------------------------|------------------------|
| 7                  | Ходьба и бег  | Комплек<br>сный                  | утки». Развитие общей выносливости, быстроты и ловкости.<br>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 4мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, скоростных качеств.                                    | движения в беге и правильно дышать.<br>Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать. | Текущий  | Прыжки на левой и правой ноге |                        |
| 8                  | Прыжки        | Изучени<br>е нового<br>материала | Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Равномерный бег до 4мин. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Круговая эстафета. Развитие прыгучести, общей выносливости. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться.                                | Текущий  | Многоскоки                    |                        |
| 9                  | Прыжки        | Комплек<br>сный                  | Равномерный бег до 4мин. ОРУ. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафета по 120м. Развитие прыгучести, общей выносливости.   | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.                          | Прыжок в длину с места:<br>М: 5-165; 4-145; 3- 125. Д: 5- 160; 4- 140; 3- 120. | Наклоны сидя на полу          |                        |
| 10                 | Прыжки        | Комплек<br>сный                  | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Равномерный бег 500м. Игра «К своим флажкам». Развитие прыгучести, общей выносливости.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.                          | Текущий  | Упражнение Пистолетик»        |                        |
| 11                 | Прыжки        | Учётный                          | Ускорения. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Развитие прыгучести.  | Уметь правильно выполнять разбег, правильно приземляться в яму.   | Прыжок в длину с разбега: М: 5-250; 4- 220; 3-200. Д: 5- 210; 4- 180; 3- 160.  | Отжимание от пола             |                        |
| 12                 | Метание       | Изучени<br>е нового<br>материала | Техника безопасности при проведении метания. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая эстафета.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании.  | Текущий  | Упражнение на пресс           |                        |

| №<br>УР<br>ОК<br>А               | ТЕМА<br>УРОКА                                 | ТИП<br>УРОКА                         | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                                | ВИД КОНТРОЛЯ            | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ           | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|-------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 13                               | Метание                                       | Комплек<br>сный                      | Ускорения. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.   | Уметь правильно выполнять основные движения в метании.                    | Текущий                 | Приседание                    |                        |
| 14                               | Метание                                       | Комплек<br>сный                      | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                      | Уметь правильно выполнять основные движения в метании.                    | Текущий                 | Прыжки со скакалкой           |                        |
| 15                               | Метание                                       | Комплек<br>сный                      | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.                               | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.                    | Оценить технику метания | подтягивание                  |                        |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов)</b> |   |                                      |  |   |                         |                               |                        |
| 16<br>17                         | Подвижн<br>ые игры                            | Комплек<br>сный                      | ОРУ. Перемещения. Игры «К своим флажкам», «охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.                          | Текущий                 | Прыжки на левой и правой ноге |                        |
| 18<br>19                         | Подвижн<br>ые игры                            | Комплек<br>сный                      | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры «Пятнашки», «Охотники и лисы». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.   | Уметь играть в игры с бегом, прыжкам, метаниями.                          | Текущий                 | Многоскоки                    |                        |
| 20<br>21                         | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Изучени<br>е нового<br>материа<br>ла | ОРУ. Перемещения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте с передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.                          | Текущий                 | Наклоны сидя на полу          |                        |
| 22<br>23                         | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН        | ОРУ. Перемещения. Ускорения. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Встречная эстафета. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.                          | Текущий                 | Упражнение «Пистолетик»       |                        |
| 24<br>25                         | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола | Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН        | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Поочерёдное ведение мяча с обводкой. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.                      | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать; играть в мини-баскетбол. | Текущий                 | Прыжки на левой и правой ноге |                        |
| 26<br>27                         | Подвижны<br>е игры на                         | Соверше<br>нствован                  | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка   | Оценить технику ведения   | Текущий                 | Многоскоки                    |                        |

| №<br>УР<br>ОК<br>А         | ТЕМА<br>УРОКА                          | ТИП<br>УРОКА              | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                    | ВИД КОНТРОЛЯ                    | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ     | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------------------|--|---------------------------|--|---|---------------------------------|-------------------------|------------------------|
|                            | основе<br>баскетбола                   | ие ЗУН                    | баскетболиста. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.  | мяча на месте правой и левой рукой.                           |                                 |                         |                        |
| <b>ГИМНАСТИКА (21 час)</b> |  |                           |  |   |                                 |                         |                        |
| 28<br>29                   | Строевые упражнения Висы. Акробатика.  | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекаты. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.   | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. | Текущий                         | Повторить Т.Б. на уроке |                        |
| 30<br>31                   | Строевые упражнения Висы. Акробатика.  | Совершение ЗУН            | Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Вис стоя, лёжа. Развитие гибкости координационных способностей.   | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. | Оценить технику кувырка вперёд. | Упр. на гибкость.       |                        |
| 32<br>33                   | Строевые упражнения Висы. Акробатика.  | Совершение ЗУН            | Разновидности ходьбы и бега. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. В висе стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой (низкой ) перекладине. Упражнение на гибкость. Из положения лёжа на спине «мост». Развитие гибкости, координационных способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание.                           | Текущий                         | Упр. на силу.           |                        |
| 34<br>35                   | Строевые упражнения. Висы. Акробатика. | Комплексный               | Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроения в движении. ОРУ. Выполнить акробатические комбинации из разученных элементов. Подтягивание на высокой (м.), низкой (д.)   | Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию.      | Текущий                         | Упр. на ловкость.       |                        |

| №<br>УР<br>ОК<br>А           | ТЕМА<br>УРОКА                         | ТИП<br>УРОКА              | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                  | ВИД КОНТРОЛЯ  | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---|---|---|------------------------------------|------------------------|
|                              | ка.                                   |                           | перекладине. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.   |   |   |                                    |                        |
| 36                           | Строевые упражнения Висы. Акробатика. | Учётный                   | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Выполнение акробатического упражнения. Упражнение в равновесии. Подтягивание на результат. Развитие силовых и координационных способностей.                                      | Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию.    | Оценить технику выполнения упражнения, подтягивания                         | Упр. на координацию движения.      |                        |
| <b>II ТРИМЕСТР (34 часа)</b> |                                       |                           |   |   |   |                                    |                        |
| 37<br>38                     | Строевые упражнения Висы. Акробатика. | Совершенствование ЗУН     | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на гибкость. Упражнение на пресс: из положения лёжа на спине руки за головой поднимание туловища. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.              |   | Упр. на скоростно-силовых качеств. |                        |
| 39                           | Строевые упражнения Висы. Акробатика. | Учётный                   | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения на пресс. Упражнение на гибкость. Развитие гибкости; укрепление мышц брюшного пресса.   | Уметь выполнять упражнение на пресс за 30 сек, на гибкость. | Упражнение на пресс за 30сек: М: 5-20; 4- 18; 3- 16. Д: 5- 18; 4- 16; 3-14. | Карточки, задания                  |                        |
| 40<br>41                     | Опорный прыжок. Лазание.              | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие прыгучести и координационных способностей.   | Уметь лазить по скамейке, прыгать через скакалку.           | Текущий   | Упр. на пресс.                     |                        |
| 42<br>43                     | Опорный                               | Совершенствование         | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической  | Уметь лазить по   | Текущий   | Шпагаты,                           |                        |

| №<br>УР<br>ОК<br>А                  | ТЕМА<br>УРОКА               | ТИП<br>УРОКА              | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД КОНТРОЛЯ  | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ            | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|--|---|--------------------------------|------------------------|
|                                     | прыжок.<br>Лазание.         | ие ЗУН                    | лестнице с перехватом рук и перестановкой ног. Прыжки через скакалку за 15мин. Развитие прыгучести, силовых и координационных качеств.  | скамейке, лестнице,<br>прыгать через скакалку.   |   | мосты.                         |                        |
| 44                                  | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Учётный                   | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку за 15сек. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической лестнице. Напрыгивание на маты. Приземление. Развитие прыгучести, силовых и координационных способностей.                                   | Уметь подтягиваться, лазить по скамейке, гимнастической лестнице; напрыгивать на маты. | Оценить технику лазания. Прыжки через скакалку: М: 5- 32; 4- 30; 3- 28. Д: 5- 36; 4- 34; 3- 32. | Упр.«Пистолетки»               |                        |
| 45<br>46                            | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Совершенство<br>вание ЗУН | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.   | Уметь напрыгивать на маты, козла; перелазить через предметы.                           | Текущий   | Упр.»Ласточка»                 |                        |
| 47<br>48                            | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Совершенство<br>вание ЗУН | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через предметы. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.   | Уметь напрыгивать, прыгать через препятствия.  | Текущий   | Прыжки «Звёздные»              |                        |
| <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)</b> |                             |                           |   |  |   |                                |                        |
| 49<br>50                            | Лыжная подготовка           | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение проведения занятий на свежем воздухе. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 200-300м. ступаящим и скользящим шагом. | Уметь выполнять укладку лыж на снег, повороты на месте переступанием.                  | Текущий   | Повторить тех.безоп. на уроках |                        |
| 51<br>55<br>53                      | Лыжная подготовка           | Совершенство<br>вание     | Температурный режим занятий на лыжах. Повороты на месте. Передвижение ступаящим, скользящим   | Уметь выполнять укладку лыж на снег,   | Текущий   | Катание на лыжах до 1          |                        |

| №<br>УР<br>ОК<br>А               | ТЕМА<br>УРОКА                          | ТИП<br>УРОКА                            | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД КОНТРОЛЯ   | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ               | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------------------------|--|---|--|--|--|-----------------------------------|------------------------|
| 54<br>55<br>56                   | Лыжная<br>подготовка                   | ие ЗУН<br>Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН | шагом до 400м.<br>Укладка лыж на снег. Повороты переступанием.<br>Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 500м.                         | передвижения ступаю-<br>щим, скользящим шагом<br>Уметь надевать лыжи,<br>выполнять ступающий<br>шаг без палок. | Текущий  | км.<br>Катание на<br>коньках      |                        |
| 57<br>58<br>59                   | Лыжная<br>подготовка                   | Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН           | Укладка лыж на снег. Подъём на горку «лесенкой».<br>Спуск с уклона 15-20 градусов. Прохождение<br>дистанции до 600м.                           | Уметь надевать лыжи;<br>выполнять спуски,<br>подъёмы.  | Текущий  | Катание на<br>лыжах до 1.5<br>км. |                        |
| 60<br>61<br>62                   | Лыжная<br>подготовка                   | Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН           | Укладка лыж на снег. Подъём «ёлочкой».<br>Торможение «плугом». Прохождение дистанции<br>700м. в медленном темпе.                               | Уметь надевать лыжи;<br>выполнять подъёмы и<br>спуски.   | Текущий  | Катание на<br>санках              |                        |
| 63<br>64<br>65                   | Лыжная<br>подготовка                   | Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН           | Укладка лыж. Спуски, подъёмы. Прохождение<br>дистанции 800м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи;<br>выполнять спуски,<br>подъёмы.  | Оценить<br>технику<br>подъёма<br>«лесенкой».   | Катание на<br>лыжах до 2<br>км.   |                        |
| 66<br>67                         | Лыжная<br>подготовка                   | Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН           | Укладка лыж на снег. Повороты, спуски, подъёмы.<br>Прохождение дистанции 900м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи;<br>выполнять ступающий,<br>скользящий шаг.  | Оценить<br>технику<br>ступającego,<br>скользящего<br>шага.                                     | Катание на<br>коньках             |                        |
| 68                               | Лыжная<br>подготовка                   | Учётный                                 | Укладка лыж. Пройти дистанцию 1000м. без учёта<br>времени.   | Уметь перемещаться на<br>лыжах на длинные<br>расстояния.   | Дистанция<br>1000м.: М: 5-8.<br>00; 4- 9.00; 3-<br>10.00. Д: 5-<br>8.30; 4- 9.30; 3-<br>10.30. | Карточки-<br>задания              |                        |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 часов)</b> |  |   |  |  |  |                                   |                        |
| 69<br>70                         | Подвижн<br>ые игры<br>на основе<br>б/б | Изучени<br>е нового<br>материа<br>ла    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка<br>баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя<br>руками от груди на месте. Игра «Передал - садись». | Уметь выполнять<br>ведение и передачу мяча<br>на месте.  | Текущий  | Упр. на пресс.                    |                        |

| №<br>УР<br>ОК<br>А              | ТЕМА<br>УРОКА                | ТИП<br>УРОКА          | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  | ВИД КОНТРОЛЯ   | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ           | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|---------------------------------|------------------------------|-----------------------|---|---|--|-------------------------------|------------------------|
| <b>III ТРИМЕСТР (32 часа)</b>   |                              |                       |   |   |  |                               |                        |
| 71<br>72                        | Подвижные игры на основе б/б | Комплексный           | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении со сменой мест. Встречная эстафета. Развитие быстроты и ловкости.  | Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте и в движении.  | Оценить технику ведения мяча на месте.               | Упр. на силу.                 |                        |
| 73<br>74                        | Подвижные игры на основе б/б | Комплексный           | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с обводкой и передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Развитие быстроты и ловкости.  | Уметь выполнять ведение с обводкой и передачей двумя руками от груди.                                     | Оценить технику передачи мяча двумя руками от груди. | Упр. на ловкость.             |                        |
| 75<br>76                        | Подвижные игры на основе б/б | Совершенствование ЗУН | Разновидности ходьбы и бега. Ускорения, перемещения. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча с ударом мяча об пол на месте и в движении. Встречная эстафета. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь выполнять ведение и передачу мяча с ударом об пол играть в мини- баскетбол по упрощённым правилам.. | Текущий  | Упр. на координацию движения. |                        |
| 78<br>79                        | Подвижные игры на основе б/б | Совершенствование ЗУН | Перемещения, ускорения. ОРУ. Ведение, передача мяча в движении с ударом о т двумя руками из-за головы. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости, координационных качеств.                                      | Уметь выполнять ведение, передачу мяча с ударом о щит; играть в мини - баскетбол.                         | Текущий  | подтягивание                  |                        |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)</b> |                              |                       |   |   |  |                               |                        |
| 80                              | Подвижные игры               | Комплексный           | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.   | Текущий  | Карточки – задания            |                        |
| 81                              | Подвижные игры               | Совершенствование ЗУН | Ускорения. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и лисы». Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  | Текущий  | Прыжки со скакалкой           |                        |



| №<br>УР<br>ОК<br>А                | ТЕМА<br>УРОКА  | ТИП<br>УРОКА                     | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД КОНТРОЛЯ                                     | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                                      | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|-----------------------------------|--|----------------------------------|--|--|--|--|------------------------|
| 82<br>83                          | Подвижные игры на основе б/б   | Комплексный                      | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой, поочерёдное ведение с обводкой. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.   | Уметь вести мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.  | Текущий  | Составить комплекс УГГ                                   |                        |
| 84<br>85                          | Подвижные игры на основе б/б   | Совершенствование ЗУН            | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча в движении с передачей двумя руками от груди. Игра в баскетбол с ударом мяча в щит по упрощённым правилам. Развитие быстроты и ловкости.  | Уметь вести и передавать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.                                       | Текущий  | Упр. «Пистолетик»  |                        |
| 86<br>87                          | Подвижные игры на основе б/б   | Совершенствование ЗУН            | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перемещения. Броски мяча в щит. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.  | Уметь вести, бросать мяч в щит; играть в баскетбол по упрощённым правилам.                                     | Текущий  | Прыжки «Звёздные»  |                        |
| <b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)</b> |  |                                  |  |  |  |  |                        |
| 88                                | Прыжки в высоту. Метание в цель.                                     | Изучение нового материала        | ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту через резинку (отталкивание, приземление). Метание теннисного мяча в цель на расстояние 6м. Развитие прыгучести.   | Уметь прыгать в высоту через резинку, метать в цель.   | Текущий  | Кроссовая подготовка 1 км.                               |                        |
| 89                                | Прыжки в высоту. Метание в цель.                                     | Закрепление ЗУН                  | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координации движений.   | Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.  | Текущий  | Многоскоки   |                        |
| 90<br>91                          | Прыжки в высоту. Метание в цель.<br>Прыжки в высоту. Метание в цель. | Совершенствование ЗУН<br>Учётный | Ускорения. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести и координации движений.<br>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку (фаза отталкивания, приземления). Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координационных | Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.<br>Уметь выполнять основные движения в прыжках в высоту. | Текущий<br>Оценить технику вып. прыжка в высоту. | Упражнения на растягивание<br>Кроссовая подготовка 1 км. |                        |

| №<br>УР<br>ОК<br>А | ТЕМА<br>УРОКА             | ТИП<br>УРОКА                         | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /   | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                    | ВИД КОНТРОЛЯ             | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ        | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|--------------------|---------------------------|--------------------------------------|--|---|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| 92                 | Ходьба и бег              | Комплек<br>сный                      | способностей.<br><br>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 3раза по 30м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.               | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.            | Текущий                  | Кроссовая подготовка 1 км. |                        |
| 93                 | Ходьба и бег              | Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН        | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 30м., 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.                                       | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.            | Текущий                  | Кроссовая подготовка 1 км. |                        |
| 94                 | Ходьба и бег              | Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН        | Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег 2мин. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.            |   |                          | Подтягивание               |                        |
| 95                 | Ходьба и бег              | Учётный                              | Медленный бег 3мин. ОРУ. Бег 60 м. Эстафетный бег по 120м. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.                            | Уметь бегать 60м. с максимальной скоростью.                   |                          | Подтягивание               |                        |
| 96                 | Прыжок в длину с разбега. | Изучени<br>е нового<br>материа<br>ла | Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести, общей выносливости.                                  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках и беге. | Текущий                  | Отжимание от пола          |                        |
| 97                 | Прыжок в длину с разбега  | Соверше<br>нствован<br>ие ЗУН        | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.          | Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.           | Текущий                  | Отжимание от пола          |                        |
| 98                 | Прыжок в длину с разбега  | Закрепле<br>ние ЗУН                  | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.          | Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.           | Текущий                  | Прыжки со скакалкой        |                        |
| 99                 | Прыжок в длину с разбега  | Учётный                              | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести.   | Уметь прыгать в длину на максимальное расстояние.             | Прыжок в длину с разбега | Прыжки со скакалкой        |                        |
| 100                | Метание мяча на дальность | Изучени<br>е нового<br>материа<br>ла | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра в мини - футбол. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании.        | Текущий                  | Инд. задания по карточкам  |                        |

| №<br>УР<br>ОК<br>А | ТЕМА<br>УРОКА             | ТИП<br>УРОКА              | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ<br>/ 3 класс /  | ТРЕБОВАНИЯ К<br>УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ             | ВИД КОНТРОЛЯ  | ДОМАШНЕЕ<br>ЗАДАНИЕ                 | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|--------------------|---------------------------|---------------------------|---|--|---|-------------------------------------|------------------------|
| 101                | Метание мяча на дальность | Совершенство<br>вание ЗУН | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика на дальность. Игра в мини - футбол.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий   | Повторить правила поведения на воде |                        |
| 102                | Метание мяча на дальность | Учётный                   | Разновидности ходьбы и бега. Ускорения. Метание мячика с 3 – 5 шагов разбега. Игра в мини – футбол. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Метание мячика на дальность: М: 5- 22; 4- 18; 3- 14. Д: 5-15; 4- 13; 3- 10. | Задание на каникулы.                |                        |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**по учебнику «Физическая культура» Лях В.И. 4 класс. 2015 г. изд.**  
**(3 часа в неделю – 102 часа)**

| №<br>уро<br>ка  | ТЕМА УРОКА   | ТИП УРОКА   | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ  | ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД<br>КОНТРОЛЯ   | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|---|--------------|-------------|--|---|---|------------------------|
| <b>I ТРИМЕСТР (36 ЧАСОВ)</b><br><b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ЧАСОВ)</b> |              |             |  |   |   |                        |
| 1   | Ходьба и бег | Вводный     | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 20м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м. | Текущий   |                        |
| 2   | Ходьба и бег | Комплексный | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30м. с ускорением. Челночный бег 4*9м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.                               | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.        | Текущий   |                        |
| 3   | Ходьба и бег | Комплексный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Челночный бег 4*9м. Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.   | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                | Текущий   |                        |
| 4   | Ходьба и бег | Учётный     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Челночный бег 4*9м. Бег 60м. на результат. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.  | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                | Бег 60м.: М: 5-10; 4- 10.8; 3-11. Д: 5- 10.3; 4- 11.0; 3- 11.5. |                        |
| 5   | Ходьба и бег | Учётный     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 60м. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.  | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.                                |   |                        |
| 6   | Ходьба и бег | Комплексный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 3мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, быстроты и ловкости.  | Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.                      | Текущий   |                        |
| 7   | Ходьба и бег | Комплексный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег  | Уметь правильно выполнять   | Текущий   |                        |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА УРОКА | ТИП УРОКА                       | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ   | ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  | ВИД<br>КОНТРОЛЯ   | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|------------|---------------------------------|---|--|---|------------------------|
| 8              | Прыжки     | Изучение<br>нового<br>материала | до 4мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, скоростных качеств.<br>Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Равномерный бег до 4мин. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Круговая эстафета. Развитие прыгучести, общей выносливости. | основные движения в беге и правильно дышать.<br><br>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться. | Текущий   |                        |
| 9              | Прыжки     | Комплексный                     | Равномерный бег до 4мин. ОРУ. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафета по 120м. Развитие прыгучести, общей выносливости.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.   | Текущий   |                        |
| 10             | Прыжки     | Комплексный                     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Равномерный бег 1000м. Игра «К своим флажкам». Развитие прыгучести, общей выносливости.   | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.   | Текущий   |                        |
| 11             | Прыжки     | Учётный                         | Ускорения. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Развитие прыгучести.  | Уметь правильно выполнять разбег, правильно приземляться в яму.  | Прыжок в длину с разбега: М: 5-300; 4- 260; 3-220. Д: 5- 170; 4- 155; 3- 120. |                        |
| 12             | Метание    | Изучение<br>нового<br>материала | Техника безопасности при проведении метания. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая эстафета.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании.   | Текущий   |                        |
| 13             | Метание    | Комплексный                     | Ускорения. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании.   | Текущий   |                        |
| 14             | Метание    | Комплексный                     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель.  | Уметь правильно выполнять основные движения в  | Текущий   |                        |

| № уро<br>ка                     | ТЕМА УРОКА                                  | ТИП УРОКА                 | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ  | ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                                      | ВИД КОНТРОЛЯ                    | ДАТА ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|---------------------------------|---|---------------------------|--|---|---------------------------------|---------------------|
| 15                              | Метание                                     | Комплексный               | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.   | метании.<br><br>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.    | Оценить технику метания         |                     |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (6 ЧАСОВ)</b> |   |                           |  |   |                                 |                     |
| 16<br>17                        | Подвижные игры на основе баскетбола         | Изучение нового материала | ОРУ. Перемещения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте с передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.                          | Текущий                         |                     |
| 18<br>19                        | Подвижные игры на основе баскетбола         | Совершенствование ЗУН     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Поочерёдное ведение мяча с обводкой. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать; играть в мини-баскетбол. | Текущий                         |                     |
| 20<br>21                        | Подвижные игры на основе баскетбола         | Совершенствование ЗУН     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.   | Оценить технику ведения мяча на месте правой и левой рукой.               | Текущий                         |                     |
| <b>ГИМНАСТИКА (22 ЧАСА)</b>     |   |                           |  |   |                                 |                     |
| 22<br>23                        | Строевые упражнения<br>Висы.<br>Акробатика. | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекаты. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.         | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.             | Текущий                         |                     |
| 24<br>25                        | Строевые упражнения<br>Висы.<br>Акробатика. | Совершенствование ЗУН     | Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Вис стоя, лёжа. Развитие гибкости координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.             | Оценить технику кувырка вперёд. |                     |

| №<br>уро<br>ка | ТЕМА УРОКА                                     | ТИП УРОКА                 | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ   | ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                  | ВИД<br>КОНТРОЛЯ  | ДАТА<br>ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------|--|---------------------------|---|--|--|------------------------|
| 26<br>27       | Строевые<br>упражнения<br>Висы.<br>Акробатика. | Совершенство<br>вание ЗУН | Разновидности ходьбы и бега. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. В висе стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Упражнение на гибкость. Из положения лёжа на спине «мост». Развитие гибкости, координационных способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание.                      | Текущий  |                        |
| 28<br>29       | Строевые<br>упражнения<br>Висы.<br>Акробатика. | Комплексный               | Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроения в движении. ОРУ. Выполнить акробатические комбинации из разученных элементов. Подтягивание на высокой (м.), низкой (д.) перекладине. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.  | Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию. | Текущий  |                        |
| 30<br>31       | Строевые<br>упражнения<br>Висы.<br>Акробатика. | Учётный                   | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Выполнение акробатического упражнения. Упражнение в равновесии. Подтягивание на результат. Развитие силовых и координационных способностей.  | Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию. | Оценить технику выполнения акробатического упражнения. Подтягивание на результат:<br>М: 5- 5; 4- 3; 3- 1.Д: 5- 14; 4- 9; 3- 7. |                        |
| 32<br>33       | Строевые<br>упражнения<br>Висы.<br>Акробатика. | Совершенство<br>вание ЗУН | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на гибкость. Упражнение на пресс: из положения лёжа на спине руки за головой поднимание туловища. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.   | Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.           |  |                        |
| 34             | Строевые                                       | Учётный                   | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и   | Уметь выполнять  | Упражнение   |                        |

| № уро<br>ка                  | ТЕМА УРОКА                         | ТИП УРОКА                       | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ  | ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  | ВИД КОНТРОЛЯ  | ДАТА ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|---|---|---------------------|
| 35                           | упражнения<br>Висы.<br>Акробатика. |                                 | бега. ОРУ. Упражнения на пресс за 30сек.<br>Упражнение на гибкость. Развитие гибкости;<br>укрепление мышц брюшного пресса.   | упражнение на пресс за<br>30сек., гибкость.   | на пресс: М: 5-<br>20; 4- 18; 3- 16.<br>Д: 5- 18; 4- 16;<br>3- 14.  |                     |
| 36                           | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание.     | Изучение<br>нового<br>материала | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по<br>наклонной скамейке. Прыжки через скакалку.<br>Эстафеты. Развитие прыгучести и<br>координационных способностей.   | Уметь лазить по скамейке,<br>прыгать через скакалку.  | Текущий   |                     |
| <b>II ТРИМЕСТР (34 ЧАСА)</b> |                                    |                                 |  |   |   |                     |
| 37<br>38                     | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание.     | Совершенство<br>вание ЗУН       | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и<br>бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке,<br>гимнастической лестнице с перехватом рук и<br>перестановкой ног. Прыжки через скакалку за<br>15мин. Развитие прыгучести, силовых и<br>координационных качеств.               | Уметь лазить по скамейке,<br>лестнице, прыгать через<br>скакалку.                               | Текущий   |                     |
| 39                           | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание.     | Учётный                         | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и<br>бега. ОРУ. Прыжки через скакалку за 15сек.<br>Лазание по наклонной скамейке. Лазание по<br>гимнастической лестнице. Напрыгивание на маты.<br>Приземление. Развитие прыгучести, силовых и<br>координационных способностей. | Уметь подтягиваться, лазить<br>по скамейке, гимнастической<br>лестнице; напрыгивать на<br>маты. | Оценить<br>технику<br>лазания.<br>Прыжки через<br>скакалку за<br>30сек: М: 5-<br>38; 4-36; 3- 34.<br>Д: 5- 40; 4- 38;<br>3- 36. |                     |
| 40<br>41                     | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание.     | Совершенство<br>вание ЗУН       | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание<br>на маты, козла. Перелазание через маты, козла.<br>Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие<br>прыгучести, координационных способностей.   | Уметь напрыгивать на маты,<br>козла; перелезть через<br>предметы.                               | Текущий   |                     |
| 42<br>43                     | Опорный<br>прыжок.<br>Лазание.     | Совершенство<br>вание ЗУН       | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание<br>на маты, козла. Перелазание через предметы.<br>Преодоление полосы препятствий. Развитие  | Уметь напрыгивать, прыгать<br>через препятствия.  | Текущий   |                     |



| № уро<br>ка                         | ТЕМА УРОКА                  | ТИП УРОКА                 | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ  | ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ   | ВИД КОНТРОЛЯ   | ДАТА ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--|--|---------------------|
| 44                                  | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Учётный                   | координационных способностей.<br>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.                         | Уметь подтягиваться, лазить по скамейке, гимнастической лестнице; напрыгивать на маты. | Оценить технику лазания.<br>Прыжки через скакалку: М: 5- 32; 4- 30; 3- 28.<br>Д: 5- 36; 4- 34; 3- 32.<br>Текущий |                     |
| 45<br>46                            | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Совершенств<br>ование ЗУН | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.  | Уметь напрыгивать на маты, козла; перелазить через предметы.                           |  |                     |
| 47<br>48                            | Опорный прыжок.<br>Лазание. | Совершенств<br>ование ЗУН | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через предметы. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.  | Уметь напрыгивать, прыгать через препятствия.  | Текущий  |                     |
| <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ЧАСОВ)</b> |                             |                           |  |  |  |                     |
| 49<br>50                            | Лыжная подготовка           | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение проведения занятий на свежем воздухе. Построение с лыжами в одну шеренгу.. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 800м. ступающим и скользящим шагом. | Уметь выполнять укладку лыж на снег, повороты на месте переступанием.                  | Текущий  |                     |
| 51<br>52<br>53                      | Лыжная подготовка           | Совершенств<br>ование ЗУН | Температурный режим занятий на лыжах. Повороты на месте. Передвижение ступающим, скользящим шагом до 800м.   | Уметь выполнять укладку лыж на снег, передвижения ступающим, скользящим шагом          | Текущий  |                     |
| 54<br>55<br>56                      | Лыжная подготовка           | Совершенств<br>ование ЗУН | Укладка лыж на снег. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок.500м. Прохождение дистанции 900м.   | Уметь надевать лыжи, выполнять ступающий шаг без палок.                                | Текущий  |                     |

| № уро<br>ка                      | ТЕМА УРОКА                          | ТИП УРОКА                 | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ  | ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                                  | ВИД КОНТРОЛЯ   | ДАТА ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--|---|--|---------------------|
| 57<br>58<br>59                   | Лыжная подготовка                   | Совершенствование ЗУН     | Укладка лыж на снег. Подъём на горку «лесенкой». Спуск с уклона 15-20 градусов. Прохождение дистанции до 1000м.  | Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.                       | Текущий  |                     |
| 60<br>61<br>62                   | Лыжная подготовка                   | Совершенствование ЗУН     | Укладка лыж на снег. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи; выполнять подъёмы и спуски.                      | Текущий  |                     |
| 63<br>64<br>65                   | Лыжная подготовка                   | Совершенствование ЗУН     | Укладка лыж на снег. Повороты, спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 1000м. в медленном темпе.  | Уметь надевать лыжи; выполнять ступающий, скользящий шаг.             | Оценить технику ступающего, скользящего шага.                              |                     |
| 66<br>67<br>68                   | Лыжная подготовка                   | Учётный                   | Укладка лыж. Пройти дистанцию 1000м. на время.   | Уметь перемещаться на лыжах на длинные расстояния.                    | Дистанция 1000м: М: 5-7.00; 4- 7.30; 3-8.30. Д: 5- 7.30; 4- 8.30; 3- 9.30. |                     |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ЧАСОВ)</b> |                                     |                           |  |   |  |                     |
| 69<br>70                         | Подвижные игры на основе баскетбола | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Передал - садись». | Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте.                     | Текущий  |                     |
| <b>III ТРИМЕСТР (32 ЧАСА)</b>    |                                     |                           |  |   |  |                     |
| 71<br>72                         | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный               | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении со сменой мест. Встречная эстафета. Развитие быстроты и ловкости.   | Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте и в движении.        | Оценить технику ведения мяча на месте.                                     |                     |
| 73<br>74                         | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный               | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с обводкой и передачей двумя руками от груди. Игра   | Уметь выполнять ведение с обводкой и передачей двумя руками от груди. | Оценить технику передачи мяча  |                     |



| № уро<br>ка | ТЕМА УРОКА                          | ТИП УРОКА                 | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ   | ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ                   | ВИД КОНТРОЛЯ   | ДАТА ПРОВЕ<br>ДЕНИЯ |
|-------------|-------------------------------------|---------------------------|---|--|--|---------------------|
| 87          | Прыжки в высоту.<br>Метание в цель. | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту через резинку (отталкивание, приземление). Метание теннисного мяча в цель на расстояние 6м. Развитие прыгучести. | Уметь прыгать в высоту через резинку, метать в цель.   | Текущий  |                     |
| 88<br>90    | Прыжки в высоту.<br>Метание в цель. | Закрепление ЗУН           | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координации движений.  | Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.  | Текущий  |                     |
| 91<br>92    | Прыжки в высоту.<br>Метание в цель. | Совершенствование ЗУН     | Ускорения. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести и координации движений.  | Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.  | Текущий  |                     |
| 93<br>94    | Прыжки в высоту.<br>Метание в цель. | Учётный                   | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку (фаза отталкивания, приземления). Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координационных способностей.  | Уметь выполнять основные движения в прыжках в высоту.  | Оценить технику выполнения прыжка в высоту.                          |                     |
| 95<br>96    | Ходьба и бег                        | Комплексный               | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 3раза по 30м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.   | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.     | Текущий  |                     |
| 97<br>98    | Ходьба и бег                        | Совершенствование ЗУН     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег, 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.   | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.     | Текущий  |                     |
| 99<br>100   | Ходьба и бег                        | Учётный                   | Медленный бег 3мин. ОРУ. Бег 60 м. Эстафетный бег по 120м. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.   | Уметь бегать 60м. с максимальной скоростью.            | Бег 60м.: М: 5-10,3; 4- 11,0; 3-12,0. Д: 5- 10, 5; 4- 11,2; 3- 12,0. |                     |
| 101<br>102  | Метание мяча на дальность           | Совершенствование ЗУН     | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика на дальность. Игра в мини - футбол.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий  |                     |

