

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Макарьевская средняя общеобразовательная школа» г. Свирск

«Рассмотрено»
на заседании Метод.совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2016 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
Хороших
Т.Г.Хороших

«Утверждаю»
Приказ № 115-0
От « 01 » 09 2016 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 класса
(уровень: базовый)
Учитель: Щерба Светлана Акимовна
Рабочая программа составлена на основе
Примерной государственной программы по физической культуре
для общеобразовательных школ сборник рабочих программ
«Школа России» (1-4 классы) Москва «Просвещение» 2011
2016/2017 учебный год

город Свирск 2016г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования(далее РУП) на 2010-2011,2011-2012 учебные годы(распоряжение Министерства образования Иркутской области от 20.04.2010 г. №164 – мр (в ред. От 30.12.2010 г. №1235 – мр)
4. Учебный план МОУ «Макарьевская СОШ» на 2016-2017 учебный год.
5. Примерная (авторская) программа (основного общего образования, среднего(полного)общего образования по физической культуре
6. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 №75-37-0541/11

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе -3 часа в неделю 33 учебных недели, 2-4 классах — по 3 часа в неделю (102 часа)

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2 класс

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Способы физической деятельности.

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

2 класс

Способы физической деятельности.

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры:

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

3 класс

Способы физической деятельности.

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность.
 - На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
 - На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
 - На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
 - На материале спортивных игр:
 - Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
 - Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4 класс

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности

и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы обучающихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание тем учебного курса:

Знания о физической культуре

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 физкультурной деятельности

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

Гимнастика с основами акробатики

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.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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 раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема	Тип урока	Корректировка
1 четверть(24 час)				
1	1 нед. сен.	Инструктаж по охране труда.	Вводный. Комплексный.	
2-3		Ходьба и бег	Изучение нового материала. Комплексный.	
4-5	2 нед. сен.	Ходьба и бег	Комбинированный	
6-7	3 нед. сен.	Ходьба и бег	Комбинированный	
8-9	4 нед. сен.	Прыжки	Изучение нового материала. Комплексный.	
10-11	1 нед. окт..	Прыжки	Комбинированный.	
12-13	2 нед . окт.	Метание малого мяча	Изучение нового материала. Комплексный.	
14-15	3 нед. окт.	Метание малого мяча	Комбинированный	
16-17	4 нед. окт.	Бег по пересеченной местности	Изучение нового материала. Комплексный.	
18-19	1 нед. ноя.	Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
20-21		Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
22-23	2 нед. ноя.	Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
24-25		Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
2 четверть(24 час)				
26-27	3 нед. ноя.	Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
28-29		Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала. Комплексный.	
30-31	4 нед. ноя.	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный	
32-33		Равновесие. Строевые упражнения.	Изучение нового материала. Комплексный.	
34-35	1 нед. дек.	Равновесие. Строевые упражнения.	Комбинированный	
36-37		Опорный прыжок, лазание.	Изучение нового материала. Комплексный.	
38-39	2 нед. дек.	Опорный прыжок, лазание	Комбинированный	
40-41		Опорный прыжок, лазание	Комбинированный	
42-43	3 нед. дек.	Подвижные игры	Изучение нового материала. Комплексный.	
43-44		Подвижные игры	Комбинированный	
45-46	4 нед. дек.	Подвижные игры	Комбинированный	
47-48		Подвижные игры	Комбинированный	
3 четверть(27 час)				
49-50	2 нед янв.	Подвижные игры	Комбинированный	

51-52		Подвижные игры	Комбинированный	
53-54	4 нед. янв.	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала. Комплексный.	
55-56		Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	
57-58	1 нед. фев.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	
59-60		Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	
61-62	2 нед. фев.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	
63-64		Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	
65-66	3 нед. фев.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	
67-68		Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	
69-70	1 нед. мар.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	
70-71		Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	
72-73	2 нед. мар.	Бег по пересеченной местности	Изучение нового материала. Комплексный.	
74-75		Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
76-77	3 нед. мар.	Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
78-79		Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
4 четверть(24 час)				
80-81	1 нед. апр.	Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
82-83		Бег по пересеченной местности	Комбинированный	
84-85	2 нед. апр.	Ходьба и бег.	Изучение нового материала. Комплексный.	
86-87		Ходьба и бег.	Комбинированный	
88-89	3 нед. апр.	Прыжки.	Изучение нового материала. Комплексный.	
90-91		Прыжки.	Комбинированный	
92-94	4 нед. апр.	Прыжки.	Комбинированный	
95-97	1 нед. мая	Метание	Изучение нового материала. Комплексный.	
97-99	2 нед мая	Метание	Комбинированный	

2 КЛАСС

№п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Корректировка
1 четверть (24 часа)				
1.	1 нед сент	Организационные мероприятия.	Вводный.	
2.		Строевая подготовка.	Комбинированный	
3.		Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность.	Комбинированный	
4.	2 нед сент	Прыжок с высоты. «Челночный бег».	Комбинированный	
5.		Строевая подготовка. Бег. Прыжок с высоты.	Контрольный	
6.		Равновесие. Скакалка. Прыжок вверх. Бег.	Комбинированный	

7-8.	3 нед сент	Бег на 30м. Скакалка. Отжимание. Игры.	Комбинированный	
9-10.	4 нед сент	Бег. Метание на дальность. Подтягивание на перекладине.	Контрольный	
11-12.		Строевая подготовка. «Челночный бег». Метание на дальность.	Комбинированный	
13-14.	1 нед окт	Прыжок в длину с места. Метание в цель.	Комбинированный	
15-16.	2 нед окт	Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	Контрольный.	
17-18.		Строевая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Скакалка.	Комбинированный	
19.	3 нед окт	Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч.	Комбинированный	
20.		Бег на 60м. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Обруч.	Комбинированный	
21.		Строевая подготовка. Отжимание, лежа в упоре. Бег на 30м.	Комбинированный	
22.	4 нед окт	Ведение мяча в баскетболе. Подтягивание на перекладине. Обруч.	Комбинированный	
23.		Организационные мероприятия.	Комбинированный	
24.		Строевая подготовка.	Комбинированный	
2 четверть (24 часа)				
25.	1 нед нояб	Строевая подготовка. Кувырок вперед-назад. Опорный прыжок	Комбинированный	
26.		Акробатика. Обруч. Ведение мяча в баскетболе.	Контрольный	
27.		Акробатика. Ведение мяча. Танцевальный шаг.	Комбинированный	
28.	2 нед нояб	Акробатика. Отжимание, лежа в упоре. Танцевальный шаг.	Комбинированный	
29.		Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания.	Комбинированный	
30.		Подтягивание на г\скамейке. Бег с препятствием.	Комбинированный	
31.	3 нед нояб	Подтягивание. Скакалка.	Контрольный	
32.		Подтягивание. Скакалка. Игры с мячом.	Комбинированный	
33.		Строевая подготовка. Акробатика и танцы.	Комбинированный	
34.	4 нед нояб	Стойка на лопатках. Подтягивание.	Комбинированный	
35.		Отжимание. Равновесие на гимнастическом бревне.	Комбинированный	
36.		Лазанье по канату. Равновесие. Обруч. Скакалка.	Комбинированный	
37.	1 нед дек	Строевая подготовка. Подтягивание на низкой перекладине. Лазанье по скамейке.	Контрольный	
38.		Подвижные игры. Бег.	Контрольный	
39.		Строевая подготовка. Кувырок вперед-назад. Опорный прыжок	Комбинированный	
40.	2 нед дек	Акробатика. Обруч. Ведение мяча в баскетболе.	Комбинированный	

41.		Акробатика. Ведение мяча. Танцевальный шаг.	Комбинированный	
42.		Эстафеты с предметами.		
43.	3 нед дек	Отжимание от скамейки (зачёт).	Контрольный	
44.		Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	Контрольный	
45.		Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Комбинированный	
46.	4 нед дек	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Комбинированный	
47.		Лазание и перелезание, упражнения в равновесии.	Комбинированный	
48.		Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный	
3 четверть (30 часов)				
49.	2 нед янв	Построение на лыжах. Ступающий шаг. Т.П	Комплексный.	
50.		Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами.	Комбинированный	
51.		Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	Комплексный. Учетный.	
52.	3 нед янв	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон.	Комбинированный	
53.		Спуски на лыжах. Подъемы на крутые склоны. Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный	
54.		Скользкий шаг на лыжах. Спуски подъем	Комбинированный	
55.	4 нед янв	Построение на лыжах. Ступающий шаг. Т.П	Комбинированный	
56.		Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами.	Комбинированный	
57.		Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	Комплексный. Учетный.	
58.	1 нед фев	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон.	Комбинированный	
59.		Спуски на лыжах. Подъемы на крутые склоны. Одновременный бесшажный ход.	Комплексный. Учетный.	
60.		Скользкий шаг на лыжах. Спуски подъем Подведение итогов по лыжной подготовке.	Комбинированный. Учетный.	
61.	2 нед фев	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный	
62.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный	
63.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный	
64.	3 нед фев	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный	
65.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный	
66.		Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	Комбинированный	
67.	4 нед фев	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	Комбинированный	
68.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный	

69.		Игра «Кто у нас самый ловкий?».	Комбинированный	
70.	1 нед марта	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Комбинированный	
71.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Комбинированный	
72.		Урок-игра, соревнование. «Веселые старты».	Комбинированный	
73.	2 нед марта	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Комбинированный	
74.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт.	Контрольный	
75.		Урок-игра, соревнование. Эстафета.	Комбинированный	
76.	3 нед марта	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный	
77.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный	
78.		Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	
4 четверть (24 часа)				
79.	1 нед. апр.	Строевая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м.	Комбинированный	
80.		Прыжки в длину с разбега. «Челночный бег». Метание в цель.	Комбинированный	
81.		Прыжок в длину с места. Метание на дальность. Подвижные игры.	Комбинированный	
82.	2 нед апр	Строевая подготовка. Бег на 30м. метание в цель.	Комбинированный	
83.		Прыжки в длину. Бег на 30м. метание мяча. Передача мяча в футболе.	Комбинированный	
84.		Прыжок в длину с места. «Челночный бег». Бросок и ловля мяча в игре «Ручной мяч».	Комбинированный	
85.	3 нед апр	Метание в цель. Обруч. Бросок мяча в игре ручной мяч.	Комбинированный	
86.		Метание мяча. Бег на 30м. передача мяча в баскетболе.	Комбинированный	
87.		Прыжки в высоту. Бег на 30 м. передача мяча в футболе.	Комбинированный	
88.	4 нед апр.	Отжимание лежа в упоре. Прыжки в длину. Ведение и передача мяча в баскетболе.	Комбинированный	
89.		Прыжок в длину с разбега. Броски мяча в игре ручной мяч.	Комбинированный	
90.		Подтягивание. Скакалка. Броски мяча в игре ручной мяч.	Комбинированный	
91.	1 нед мая	Прыжки в высоту с разбега. Обруч. Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе.	Комбинированный	
92.		Бег на 1000 м. Подвижные игры.	Комбинированный	
93.		Эстафеты между командами	Комбинированный	
94.	2 нед мая	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
95.		Бег по пересечённой местности.	Комбинированный	

		Преодоление малых препятствий.		
96.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный	
97.		Шестиминутный бег (учёт).	Комбинированный	
98.	3 нед мая	Бег 1 км (учёт).	Комбинированный	
99.		Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный	
100.	4 нед. мая	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	Комбинированный	
101.		Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	Контрольный	
102.		Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	

3 класс

№п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Корректировка
1 четверть (24 часа)				
1.	1 нед сент	Т.б. при занятиях прыжковых и беговых упр.техника высокого старта и прыжков в длину. Встречная эстафета с палочкой.	Вводный.	
2.		Забег на 30м. тест по прыжкам в длину с места. Длительный бег до 2мин.	Комбинированный	
3.		Комплекс о. р. у.№1. «Челночный бег».3*10м медленный бег до 2 мин.	Комбинированный	
4.	2 нед сент	О.Р.У. в кругу№1. Бег с высокого старта. Метание малого мяча в парах.	Комбинированный	
5.		О.Р.У.№2. Метание малого мяча с места. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	
6.		Встречная эстафета с палочкой. Прыжок в длину с разбега. Тест по бегу: м-1000м д-500м .	Комбинированный	
7.	3 нед сент	Тест: прыжок с разбега. Метание мяча на дальность с разбега.	Комбинированный	
8.		Тест: метание мяча на дальность. Бег на длительные дистанции.	Комбинированный	
9.		О.Р.У.№3 передача баскетбольного мяча снизу. Метание малого мяча в цель.	Комбинированный	
10.	4 нед сент	О.Р.У.№1 со скакалкой. Передача мяча снизу после двух шагов. Метание мяча в цель.	Комбинированный	
11.		Строевые упр. Комплекс упр№1 со скакалкой. Передача мяча снизу после двух шагов и от груди.	Комбинированный	
12.		Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Тест: подъем туловища из положения лежа.	Комбинированный	
13.	1 нед окт	Комплекс №1 с гимнастической палкой. Подтягивание на верхней перекладине хватом сверху. Эстафета с мячом.	Комбинированный	
14.		Командные упр. прохождение полосы препятствий.	Комбинированный	
15.	2 нед окт	Ходьба и бег. Бег с максимальной	Контрольный	

		скоростью 60 м.		
16.		Бег 60, 30 м. Игра «Смена сторон».	Комбинированный	
17-19.	3 нед окт	Прыжки в длину с разбега, с места.	Комбинированный	
20.		Прыжок в высоту 60 м. Игры.	Контрольный	
21.		Многоскоки. Прыжки с отталкиванием.	Комбинированный	
23-24.	4 нед окт	Игры по выбору детей.	Комбинированный	
2 четверть (24 часа)				
25.	1 нед нояб	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
26.		Шестиминутный бег на результат.	Контрольный	
27.		Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.	Комбинированный	
28.	2 нед нояб	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
29.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
30.		Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.	Комбинированный	
31.	3 нед нояб	Бег 1 км на результат.	Контрольный	
32.		Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный	
33.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами.	Комбинированный	
34.	4 нед нояб	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Строевые упражнения.	Комбинированный	
35.		Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный	
36.		Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием.	Комбинированный	
37.	1 нед дек	Т. б. на уроках гимнастики. Строевые упр. виды ходьбы, акробатические упр.2 класса	Контрольный	
38.		Строевые упр. Выполнение 2-3-х кувырков вперед в группировке.	Контрольный	
39.		Урок-игра, соревнование. Соревнование: Чья «березка» лучше.	Комбинированный	
40.	2 нед дек	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	Комбинированный	
41.		Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения.	Комбинированный	
42.		Эстафеты с предметами.	Комбинированный	
43.	3 нед дек	Отжимание от скамейки (зачёт).	Контрольный	
44.		Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	Контрольный	
45.		Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Комбинированный	
46.	4 нед дек	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Комбинированный	
47.		Лазание и перелезание, упражнения в равновесии.	Комбинированный	

48.		Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный	
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка (13 часов)				
49-50.	2 нед янв	Т.Б. по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Ступающий шаг с переходом на скользящий шаг. Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг с широкой амплитудой рук без палок.	Комбинированный	
51-52.	3 нед янв	Техника скользящего шага на оценку. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем на склон «наискось».	Комбинированный	
53-54.		Подъем на склон «наискось» на оценку. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Спуск со склона без палок.	Комбинированный	
55-56.	4 нед янв	Торможение «плугом» на оценку. Дистанция 1500 с обгоном. Закрепление подъемов и спусков.	Комбинированный	
57.		Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. Игра эстафета развитию скоростных качеств.	Комбинированный	
58.	1 нед фев	Контрольный урок . Скользящий шаг на лыжах. Спуски подъемы. Сдача долгов	Комбинированный	
59.		Подведение итогов по лыжной подготовке. Эстафеты на лыжах.	Комбинированный	
60.		Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный	
61.		Спортивные и подвижные игры	Комбинированный	
62.	2 нед фев	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный	
63.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный	
64.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный	
65.	3 нед фев	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный	
66.		Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	Комбинированный	
67.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	Комбинированный	
68.	4 нед фев	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный	
69.		Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий?».	Комбинированный	
70.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Комбинированный	
71.	1 нед марта	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Комбинированный	
72.		Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска».	Комбинированный	
73.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Комбинированный	

74.	2 нед марта	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт.	Контрольный	
75.		Урок-игра, соревнование. Эстафета.	Комбинированный	
76.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный	
77.	3 нед марта	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный	
78.		Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	
4 четверть (24 часа)				
79.	1 нед. апр.	Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	
80.		Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	
81.		Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи».	Комбинированный	
82.	2 нед апр	Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	
83.		Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	
84.		Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный	
85.	3 нед апр	Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.	Комбинированный	
86.		Народные игры.	Комбинированный	
87.		Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный	
88.	4 нед апр.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Комбинированный	
89.		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Комбинированный	
90.		Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный	
91.	1 нед мая	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Комбинированный	
92.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
93.		Эстафеты между командами	Комбинированный	
94.	2 нед мая	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
95.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
96.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный	
97.		Шестиминутный бег (учёт).	Комбинированный	
98.	3 нед мая	Бег 1 км (учёт).	Комбинированный	
99.		Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный	
100.	4 нед. мая	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	Комбинированный	
101.		Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	Контрольный	
102.		Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	

4 класс

№п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Корректировка
1 четверть (24 часа)				
1.	1 нед сент	Организационные моменты на уроке физ. культуры. Т.б. на спортивной площадке. Подвижные игры.	Вводный.	
2.		Строевая подготовка. Комплекс О. р. у. №1 без предметов.	Комбинированный	

3.		Контроль за состоянием физической подготовки . «челночный» бег 4*9м. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	Комбинированный. Учетный	
4.	2 нед сент	Контроль за состоянием физ. подготовки.«Челночный бег». Бег на 30м , бег до 6мин.	Комбинированный. Учетный	
5.		Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упр. Игры.	Комбинированный	
6.		Метание малого мяча в цель. Техника высокого старта.	Комбинированный	
7.	3 нед сент	Техника метания теннисного мяча. Игра «Перебежка под обстрелом».	Комбинированный	
8.		Техника метания теннисного мяча. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Перебежка под обстрелом».	Комбинированный	
9.		Бег. Метание на дальность. Подтягивание на перекладине.	Комбинированный	
10-13.	4 нед сент	О.Р.У.№1 со скакалкой. Передача мяча снизу после двух шагов. Метание мяча в цель.	Комбинированный	
14.	1 нед окт	Строевые упр. Комплекс упр№1 со скакалкой. Передача мяча снизу после двух шагов и от груди.	Комбинированный	
15-16.		Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Тест: подъем туловища из положения лежа.	Комбинированный	
17.		Комплекс №1 с гимнастической палкой. Подтягивание на верхней перекладине хватом сверху. Эстафета с мячом.	Комбинированный	
18.	2 нед окт	Командные упр. прохождение полосы препятствий.	Комбинированный	
19.		Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 м.	Контрольный	
20.		Бег 60, 30 м. Игра «Смена сторон».	Комбинированный	
21.	4 нед окт	Многоскоки. Прыжки с отталкиванием.	Комбинированный	
22-24.		Игры по выбору детей.	Комбинированный	
2 четверть (24 часа)				
25.	1 нед нояб	Т. б.при занятии гимнастики и спортивном оборудовании. Техника кувырка вперед.	Комбинированный	
26.		Шаг полки. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках.	Контрольный	
27.		Стойка на голове и руках с помощью. Упражнение «Мост» из положения лежа. Кувырок назад. Строевые упражнения.	Комбинированный	
28.	2 нед нояб	Весёлые эстафеты.	Комбинированный	
29.		Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты.	Комбинированный	

		Преодоление препятствий.		
30.		О.р.у. в парах. Подвижные игры. Бег на 30 метров, прыжки на скакалке.	Комбинированный	
31.	3 нед нояб	Вис на гимнастическом снаряде. Упор на гимн. снаряде.	Контрольный	
32.		Акробатические элементы. Упоры у гимнастического снаряда.	Комбинированный	
33.		Весёлые эстафеты.	Комбинированный	
34.	4 нед нояб	Лазанье по канату в три приема. Висы. Упоры. Акробатические элементы.	Комбинированный	
35.		Прыжки через короткую скакалку с изменением темпа прыжков и вращения. Комплекс упр. со скакалкой.	Комбинированный	
36.		Опорный прыжок через гимнастического козла. Скоростно-силовые способности.	Комбинированный	
37.	1 нед дек	Контроль за развитием двигательных качес - тестирование. Прыжки через козла и на скакалке.	Контрольный	
38.		Совершенствовать двигательные навыки. Сюжетно-ролевая игра «Альпинисты».	Контрольный	
39.		Т. б.при занятии гимнастики и спортивном оборудовании. Техника кувырка вперед.	Комбинированный	
40.	2 нед дек	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	Комбинированный	
41.		Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения.	Комбинированный	
42.		Эстафеты с предметами.		
43.	3 нед дек	Отжимание от скамейки (зачёт).	Контрольный	
44.		Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	Контрольный	
45.		Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Комбинированный	
46.	4 нед дек	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Комбинированный	
47.		Лазание и перелезание, упражнения в равновесии.	Комбинированный	
48.		Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный	
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка (13часов)				
49-50.	2 нед янв	Т.Б. по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Ступающий шаг с переходом на скользящий. Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг с широкой амплитудой рук без палок.	Комбинированный	
51-52.	3 нед янв	Техника скользящего шага на оценку. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем на склон «наискось».	Комбинированный	
53-54.		Подъем на склон «наискось» на оценку. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Спуск со склона без палок.	Комбинированный	

55-56.	4 нед янв	Торможение «плугом» на оценку. Дистанция 1500 с обгоном. Закрепление подъемов и спусков.	Комбинированный	
57.		Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. Игра эстафета развитию скоростных качеств.	Комбинированный	
58.	1 нед фев	Контрольный урок . Скользящий шаг на лыжах. Спуски подъемы. Сдача долгов	Комбинированный	
59.		Подведение итогов по лыжной подготовке. Эстафеты на лыжах.	Комбинированный	
60.		Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный	
61.		Спортивные и подвижные игры	Комбинированный	
62.	2 нед фев	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный	
63.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный	
64.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный	
65.	3 нед фев	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный	
66.		Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	Комбинированный	
67.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	Комбинированный	
68.	4 нед фев	Подвижные игры на основе спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный	
69.		Веселые старты. «Кто у нас самый ловкий?».	Комбинированный	
70.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Комбинированный	
71.	1 нед марта	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Комбинированный	
72.		Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска».	Комбинированный	
73.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Комбинированный	
74.	2 нед марта	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт.	Контрольный	
75.		Урок-игра, соревнование. Эстафета.	Комбинированный	
76.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный	
77.	3 нед марта	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный	
78.		Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	
4 четверть (24 часа)				
79.	1 нед. апр.	Высокий старт группой. Игра «охотники и утки».	Комбинированный	
80.		Бег на короткие дистанции. Игра « охота на волка».	Комбинированный	
81.		Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции.	Комбинированный	
82.	2 нед апр	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Комбинированный	

83.		Метание мяча в движущую цель. Ловля и передача мяча в подвижной игре «Город за городом».	Комбинированный	
84.		Техника удара битой сверху. Ловля и передача мяча.	Комбинированный	
85.	3 нед апр	Контроль за развитием двигательных качеств- тестирование. Прыжок в длину с места. Бег на 100м.	Комбинированный	
86.		Контроль за развитием двигательных качеств- тестирование. Прыжки на скакалке «Челночный» бег 3*10м.	Комбинированный. Учетный	
87.		Контроль за развитием двигательных качеств- тестирование. Бег на 30м. шестиминутный бег.	Комбинированный Учетный	
88.	4 нед апр.	Веселые старты. Игры по выбору детей.	Комбинированный	
89.		Высокий старт группой. Игра «охотники и утки».	Комбинированный	
90.		Бег на короткие дистанции. Игра «охота на волка».	Комбинированный	
91.	1 нед мая	Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции.	Комбинированный	
92.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
93.		Эстафеты между командами	Комбинированный	
94.	2 нед мая	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
95.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	
96.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный	
97.	3 нед мая	Шестиминутный бег (учёт).	Комбинированный	
98.		Бег 1 км (учёт).	Комбинированный	
99.		Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный	
100.	4 нед. мая	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	Комбинированный	
101.		Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	Контрольный	
102.		Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный	