

Утверждено
Приказ директора школы
от 02.09.2019 Приказ № 92

Копия
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
1-4 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Примерной образовательной программы НОО и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011), Адаптированной основной общеобразовательной программы НОО ГКОУКО «Козельская школа-интернат».

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, тренажёрный зал, городской стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные, сельские школы и школы - интернаты);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

В соответствии с адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (АООП НОО) для изучения курса отводится следующее количество часов: 1 класс- 68 часов, 2, 3, 4 – по 102 часа, таким образом обучение физической культуре составляет 374 часа.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями
- 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 техничном 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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 группировку 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 (стилизированные 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

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.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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 «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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: 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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 физкультурной деятельности

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

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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

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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка 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 «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

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: 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».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 КЛАСС

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

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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 физической деятельности

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

Гимнастика с основами акробатики

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.

№ урока	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности обучающихся
------------	------------------------------	--

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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр: *Баскетбол:* 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:* 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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

І Четверть (17 часов)

Легкая атлетика(12 часов)

1	Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.
2	Ходьба и бег	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств
3	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
4	Ходьба и бег	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».Прыжки.
5	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
6	Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».Прыжки.
7	Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».
8	Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».
9	Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей
10	Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». Повторить бег,прыжки.

12	Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Бег.
Подвижные игры (5 часов)		
13	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
II Четверть (15час)		
Гимнастика (12 часов)		
18	Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
19	Акробатика. Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».
20	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей
21	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».
22	Акробатика. Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».
23	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координации
24	Равновесие. Строевые упражнения	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
25	Равновесие. Строевые	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».

	упражнения	
26	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Бег.
27	Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
28	Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».
29	Освоение танцевальных упражнений	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка». Упр-ния с мячами.
Подвижные игры (3 часа)		
30	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
31	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей
32	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
III Четверть (27 часов)		
Лыжная подготовка (20 Часов)		
33	Техника лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Ступающий шаг.
34	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок, лазание	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».
35	Освоение техники лыжных ходов 2 вариант: Подвижные игры	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».
36	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Висы. Строевые упражнения	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах.
37	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Строевые упражнения	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место»
38	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Висы.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»

	Строевые упражнения	
39	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок, лазание.	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»
40	Освоение техники лыжных ходов 2 вариант: Подвижные игры	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»
41	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок, лазание	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.
42	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Висы.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.Эстафета.
43	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Освоение танцевальных упражнений	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.
44	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Строевые упражнения	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.
45	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Висы. Строевые упражнения	Техника безопасности. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах.Эстафета.
46	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Элементы гандбола	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»
47	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Элементы гандбола	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.
48	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Упражнения с малыми мячами.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.
49	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Элементы пионербола	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.
50	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Техника безопасности. Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»

51	Метание. лазание	Инструктаж по ТБ Лазание по гимнастической стенке.Метание. Игра «Ниточка и иголочка».
Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 часа)		
52	Подвижные игры на основе баскетбола	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.
53	Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.
54	Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».
IV Четверть(13 часа)		
Легкая атлетика (13 часов)		
55	Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры.
56	Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.Прыжки через скакалку.
57	Ходьба и бег	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей
58	Прыжки	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».Бег.
59	Прыжки	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
60	Метание мяча	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
61	Метание мяча	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров.Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.Бег.

62	Метание мяча	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
63	Метание мяча	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
64	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 500 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки..
65	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Челночный бег.
66	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Прыжки.
67	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
68	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.

2 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся
1 четверть(27ч.) Легкая атлетика (12ч.)		
1	Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Преодоление препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»
2	Ходьба и бег	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
3	Ходьба и бег	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки»

		Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
4	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
5	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
6	Ходьба и бег	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
7	Прыжки	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.
8	Прыжки	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей
9	Прыжки	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей
10	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
11	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.
12	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».
Подвижные игры (15ч.)		
13	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
21	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
22	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

23	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
25	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
26	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
27	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
28	2 четверть: Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.
29	Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.
30	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.
31	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей
32	Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.
33	Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»
34	Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».
35	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.
36	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».
37	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».
38	Висы. Строевые упражнения	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».
39	Висы.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре)

	Строевые упражнения	шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
40	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».
41	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей
42	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей
43	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.
44	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».
45	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».
Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.)		
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
111 четверть (30ч.) Лыжная подготовка (20ч.)		
49	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами баскетбола	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.
50	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Прыжки	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.

51	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Инструктаж по ТБ. Скользящий ша, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.
52	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Прыжки	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием.
53	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Освоение танцевальных упражнений	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием.
54	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами баскетбола	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжа
55	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Элементы гандбола	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.
56	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры.
57	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.
58	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.

59	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
60	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
61	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами баскетбола	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
62	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
63	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами футбола	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
64	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Элементы футбола	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
65	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Элементы футбола	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
66	Освоение техники лыжных	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный

	ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами баскетбола	двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
67	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: прыжки в высоту	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
68	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Прыжки в высоту	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
Гимнастика (4ч.)		
69	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки
70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки
71	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки
72	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6ч.)		
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей

75	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
76	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
77	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
78	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
4 четверть (24ч.) Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч.)		
79	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
80	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
81	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
82	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
83	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол»
84	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол»
85	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
86	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
87	Подвижные игры с элементами Футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»

Легкая атлетика (15ч.)

88	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
89	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
90	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»
91	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
92	Прыжки	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.
93	Прыжки	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.
94	Прыжки	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
95	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
96	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
97	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.
98	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.
99	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
100	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
101	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
102	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»

3 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся
1 четверть (27ч.) Легкая атлетика (12ч.)		
1	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ
2	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.
3	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
4	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.
5	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>
6	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
7	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Прыжки	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
10	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
11	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
12	Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы

Подвижные игры (15ч.)		
13	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
21	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
22	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
23	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
25	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
26	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
27	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
2четверть (21ч.) Гимнастика (18ч.)		

28	Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.
29	Акробатика. Строевые упражнения	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей
30	Акробатика. Строевые упражнения	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей
31	Акробатика. Строевые упражнения	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».
32	Акробатика. Строевые упражнения	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».
33	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей
34	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
35	Висы. Строевые упражнения	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей
36	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.
37	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.
38	Висы. Строевые упражнения	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
39	Висы. Строевые упражнения	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей

40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей
Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.)		
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координации.

3 четверть (30ч.) Лыжная подготовка (20ч.)		
49	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.
50	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.
51	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.
52	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах.
53	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Прыжки	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
54	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
55	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Бег по пересеченной местности	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

56	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
57	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами баскетбола	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
58	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
59	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
60	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах
61	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами баскетбола	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
62	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Бег по пересеченной местности	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах

63	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: упр – ния с малыми мячами	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
64	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Бросок и ловля мяча Строевые упражнения	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
65	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Элементы пионербола	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах
66	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: упр- ния с мячами Строевые упражнения	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах
67	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами баскетбола	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
68	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Бег по пересеченной местности	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах
Гимнастика (4ч.)		
69	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры
70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.

71	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры
72	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6ч.)		
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».
76	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».
77	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
78	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
4 четверть (24ч.) Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч.)		
79	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
80	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»
81	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
82	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».

83	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
84	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
85	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
86	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол»
87	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
Легкая атлетика (15ч.)		
88	Ходьба и бег.Прыжки.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей
89	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей
90	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей
91	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»
92	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
93	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
94	Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».
95	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств

96	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств
97	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств
98	Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.
99	Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
100	Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
101	Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
102	Бег по пересеченной местности	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости

4 КЛАСС

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1 четверть (27ч.) Легкая атлетика (12ч.)		
1	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ
2	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».
3	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств

4	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
5	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
6	Прыжки	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.
7	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
8	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
9	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
10	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
11	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
12	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
Подвижные игры (15ч.)		
13	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей
14	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей
15	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
16	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
17	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств

18	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
19	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
20	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
21	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
22	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
23	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
24	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
25	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств
26	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств
27	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств
11 четверть (21ч.) Гимнастика (18ч.)		
28	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ
29	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей..
30	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»
31	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.

32	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.
33	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках Игра «Что изменилось?»
34	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
35	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
36	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств
37	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.
38	Висы. Строевые упражнения	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты Развитие силовых качеств
39	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
40	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
41	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств

43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.)		
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
3 четверть (30ч.) Лыжная подготовка (20ч.)		
49	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Бег по пересеченной местности	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.
50	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами футбола	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.
51	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.
52	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами футбола	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.

53	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
54	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
55	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Бег по пересеченной местности	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
56	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
57	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
58	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
59	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.
60	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.
61	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
62	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Ходьба и бег	Поворот переступанием с движением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
63	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
64	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Ходьба и бег	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

65	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.
66	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Ходьба и бег	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.
67	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
68	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: элементы пионербола	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
Гимнастика (4ч.)		
69	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, полки. Сочетание танцевальных шагов.
70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, полки. Сочетание танцевальных шагов.
71	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, полки. Сочетание танцевальных шагов.
72	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6ч.)		
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».
76	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».

77	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
78	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
4 четверть (24ч.) Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч.)		
79	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
80	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». Челночный бег.
81	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол».Прыжок в длину с места.
82	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».Бег.
83	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».Бег.Прыжки.
84	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».Бег.Прыжки.
85	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини.Бег.Прыжки.
86	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини футбол».Метание.
87	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол».Бег.Метание.
Легкая атлетика (15ч.)		
88	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.Метание.
89	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.Метание.

90	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Метание.
91	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
92	Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств. Бег.
93	Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Бег.
94	Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Бег.
95	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
96	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
97	Метание	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
98	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
99	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
100	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
101	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
102	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.

3. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре – Москва «Вако» 2014.

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Мячи фитболы

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Перекладина навесная универсальная

Набор для подвижных игр

Аптечка медицинская

Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)

Стол для настольного тенниса

Комплект для настольного тенниса

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Скакалки

Кегли

Гимнастический козел

Гимнастический мостик