

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
городской округ Первоуральск**

Является приложением к ООП НОО, утвержденной приказом директора школы от 30.08.2019г. № 158

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для учащихся 1-4 классов

Составитель:
учитель физической культуры
Жакова М.Ю. (1.к.к)

г.Первоуральск
2019г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для 1-4 классов на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Постановление правительства РФ «Об утверждении положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. №540
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 15;
- Комплексной программы физического воспитания, допущенной Министерством образования и науки РФ на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. «Просвещение», 2012);
- Рабочей программы «Физическая культура 1-4 класс» (В. И. Лях. – М. «Просвещение», 2019).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. 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** примерной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Временно освобожденные дети от практической части изучают основы знаний и оцениваются по теоретическим знаниям предмета физической культуры Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеурочной деятельности оздоровительно-тренировочной направленности, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный в средней школе, на его преподавание отводится в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год). Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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.

Содержание учебного курса

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Подвижные игры	18	21	21	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	28	18	18	18
4	Легкоатлетические упражнения	26	33	33	33
5	Лыжная подготовка	27	30	30	30
	Итого:	99	102	102	102

Знания о физической культуре

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

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

- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

- **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

- Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

- Броски: большого мяча на дальность разными способами.

- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

- 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:
- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

В результате обучения учащиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» является средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий (УУД). Это совокупность способов действий обучающегося, которая обеспечивает его способность к самостоятельному усвоению новых знаний, включая и организацию самого процесса усвоения. Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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 и выполнять организующие строевые команды и приемы, 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1 «Учебные нормативы 1 класс»

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Слаломный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа, кол-во раз	12	10	7	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	25	23	21	21	19	17
Наклон вперед из положения стоя на полу, ноги вместе, см	+8	+6	+4	+9	+7	+5
Метание в цель с 6 м (раз)	3	2	1	3	2	1
Кросс 1000 м (мин, с)	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Проведение зачетно-тестовых уроков

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Тестовые нормативы проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Таблица 2 «Учебные нормативы 2-4 класс»

Нормативы	2 класс			3 класс			4 класс			
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,1-6,9	7,1	6,7	6,8-6,7	6,8	6,4	5,5-6,5	6,6
	д	6,3	6,4-7,3	7,4	6,9	6,0-6,9	7,0	6,6	5,7-6,7	6,8
Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5,36	5,37-8,30	8,31	8,16	8,17-8,15	8,16	8,00	8,01-8,00	8,01
	д	5,50	5,51-8,50	8,51	8,40	8,41-8,40	8,41	8,30	8,29-8,25	8,26
Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,2	9,3-10,3	10,4	9,8	9,9-10,1	10,2	9,6	8,7-9,8	9,9
	д	9,7	9,8-11,1	11,2	10,3	10,4-10,7	10,8	10,1	9,0-10,1	10,2
Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
	д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
	д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
	д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
	д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Подтягивания на низкой перекладине из положения вис лежа (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	12	9
	д	8	6	4	10	7	5	14	9	7
Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
	д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
Наклон вперед из	м	7	6-2	1	8	7-3	2	8	7-3	2

положения сидя на полу (см +)	д	9	8-4	3	10	9-4	3	11	10-4	3
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
	м	28	26	24	30	28	26	33	30	28

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. **Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей;
- Классификация объектов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 1 класс

Содержание учебной дисциплины						Результат образованности	Педагогические условия и средства Учебно-методическое обеспечение	Контроль учебных достижений	Коррективировка
№ урока	Учебно-тематическое планирование								
	Раздел программы	Тема, содержание	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания				
1	Легкая атлетика	Правила безопасности во время занятий по	15	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении занятий по легкой	Учащиеся должны иметь представление: - о связи занятий	Спортиплощадка Беседа Мячи	Выявление знаний о физической культуре и	

	легкой атлетике.			атлетике. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ типа зарядки. Высокий старт. Игра «Салки».	физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической		истории ее возникновения. Развитие координации, выносливости, быстроты.	
2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	Комбинированный	Строевые упражнения, выполнение команд: «Смирно», «Равняйся»; построение в шеренгу по одному. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ типа зарядки. Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Вызов номеров».	подготовленности ; - о способах изменения направления и скорости движения; - о режиме дня и личной гигиене;	Беседа Скачки	Фронтальный опрос Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств		
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бег 30 м.	Комбинированный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ типа зарядки. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Салки с домиками».	- о правилах составления комплексов утренней зарядки. Уметь: - выполнять	Спортплощадка Показ	Выполнение строевых упражнений		
4	Строевые упражнения. Спринтерский бег.	Комбинированный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Высокий старт. Бег 30 м. ОРУ типа зарядки. Прыжки по разметкам. Игра «Пятнашки». Равномерный бег 3 мин.	комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - правильно выполнять	Спортплощадка Показ Мячи	Выполнение двигательных навыков, построение в шеренгу и колонну. Фронтальный опрос		
5	Прыжки в длину с места.	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на 180. Обучение технике прыжков в длину с места. Игра «Пятнашки».	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м);	Спортплощадка Беседа Кегли	Выполнение упражнений в движении.		
6	Ходьба и медленный бег. Прыжки в длину с места.	Комбинированный	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых	- правильно выполнять основные движения в прыжках;	Спортплощадка Мячи	Выполнение строевых упражнений.		

				качеств в игре.	- правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
7	Разновидности ходьбы, бега. Подтягивание на низкой перекладине.		Комбинированный	Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Обучение подтягиванию на низкой перекладине. Игра «Салки с домиками».		Спортплощадка Показ, рассказ	Выполнение упражнений с мячом	
8	Подтягивание на низкой перекладине. Эстафетный бег.		Комбинированный	Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Отработка техники подтягивания на низкой перекладине. Эстафеты с этапом 20 м.		Спортплощадка Рассказ Эстафетные палочки	Фронтальный опрос. Выполнение строевых упражнений	
9	Ходьба и медленный бег. Метания мяча.		Комбинированный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Обучение технике метания мяча в цель. Эстафеты с этапом 20 м.		Рассказ Показ Мячи	Выполнение строевых упражнений, упражнений с мячом	
10	Метания мяча. Круговая эстафета.		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		Рассказ Показ Скамейки	Выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте стой!»	
11	Метания мяча. Челночный бег 3x10 м.		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Совершенствование техники метания мяча в цель. Обучение технике челночного бега 3x10 метров. Игра «Мы-физкультурники»		Показ Рассказ Скамейки	Фронтальный опрос. Выполнение строевых упражнений	
12	Челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку.		Комбинированный	Разновидности ходьбы, бега. Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Обучение технике прыжков через скакалку. Игра «Лисы и куры»	Показ Рассказ Скамейки	Выполнение строевых упражнений		

13		История первых олимпийских игр древности.		Комбинированный	Рассказ о первых Олимпийских играх древности. Бег с чередованием с ходьбой. Шестиминутный бег. Игра «Метко в цель»		Показ Рассказ Скамейки Мячи	Фронтальный опрос Преодоление препятствий, выполнение строевых упражнений.	
14		Метание мяча на дальность. Челночный бег 3x10.		Комбинированный	Бег с чередованием с ходьбой. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель»		Спортплощадка Показ Рассказ Малые мячи	Выполнение метания мячей из разных исходных положений, одной и двумя руками.	
15		Метание мяча на дальность.		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой. Метание мяча на дальность. Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Игра «Метко в цель»		Спортплощадка Показ Малые мячи	Выполнение метания мячей из разных исходных положений, одной и двумя руками.	
16	Подвижные и спортивные игры	Правила безопасного поведения во время занятий по подвижным играм.	12	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении занятий по подвижным играм. ОРУ с мячами. Игра «Бросай и поймай».	Уметь: - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля в процессе подвижных игр. Знать: - технику безопасности; - правила подвижных игр с мячами.	Спортзал Беседа Показ Мячи волейбольные	Фронтальный опрос Выполнение двигательных действий	
17		Передача и ловля мяча на месте.		Изучение нового материала	Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай».		Показ Мячи волейбольные	Практическое выполнение двигательных действий	
18		Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты.		Комбинированный	Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты с мячом.		Показ Мячи волейбольные	Практическое выполнение двигательных действий	

19	Броски мяча разными способами и ловля мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы. Игра «Передача мячей в колоннах».	Показ Мячи волейбольные	Практическое выполнение двигательных действий
20	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Изучение нового материала	Ходьба и бег с игровыми заданиями. Обучение технике ведения мяча на месте. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	Рассказ Показ Мячи баскетбольные	Практическое выполнение двигательных действий
21	Передача и ловля мяча на месте.	Комбинированный	Ходьба и бег с игровыми заданиями. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Передача и ловля мяча на месте. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Показ Мячи баскетбольные	Практическое выполнение двигательных действий
22	Эстафеты с мячами.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Показ Мячи баскетбольные	Практическое выполнение двигательных действий
23	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Показ Мячи баскетбольные Мяч резиновый	Практическое выполнение двигательных действий
24	Эстафеты с мячами. Игра «Попади в мяч».	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в мяч». Развитие координационных способностей.	Показ Мячи баскетбольные Мячи маленикие	Практическое выполнение двигательных действий
25	Ведение мяча на месте.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на	Показ Мячи	Практическое выполнение

		Эстафеты с мячами.			месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.		баскетбольные Обручи	двигательных действий	
26		Развитие координационных способностей.		Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай водящему мяч». Развитие координационных способностей.		Показ Мячи баскетбольные	Практическое выполнение двигательных действий	
27		Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		Показ Мячи баскетбольные, волейбольные	Практическое выполнение двигательных действий	
28	Гимнастика с основами акробатики и	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики.	18	Вводный	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости.	Уметь: - выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физминуток; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; - упражнения в равновесии; - лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; - играть в подвижные игры; - выполнять перестроения в движении;	Беседа Рассказ Показ Гимнастические маты	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	
29		Организующие команды и приемы. Группировка.		Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.		Показ Гимнастические маты Гимнастические скамейки	Практическое выполнение двигательных действий	
30		Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.			Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		Рассказ Показ Скакалки Гимнастические маты	Фронтальный опрос Выполнение строевых упражнений. Развитие гибкости, координации, силы.	

31	Акробатические упражнения. Перекаты в группировке.	Комбинированный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять строевые упражнения; - показывать уровень физической подготовленности; - контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию; - выполнять ОРУ для развития основных физических качеств. Знать: <ul style="list-style-type: none"> - название гимнастических снарядов; - правила личной гигиены; - правила использования закаливающих процедур; - простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки; - правила выполнения упражнений по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастике. 	Скакалки Гимнастические маты	Практическое выполнение двигательных действий	
32	Организирующие команды. Перекаты в группировке.	Комбинированный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		Гимнастические маты	Практическое выполнение двигательных действий	
33	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Комбинированный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.		Показ Мячи Гимнастические маты	Практическое выполнение двигательных действий	
34	Построение в круг. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.		Показ Мячи Гимнастические маты	Практическое выполнение двигательных действий	
35	Перестроение по звеньям. Ходьба по гимнастической скамейке.	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		Показ Мячи Обручи Гимнастические скамейки Гимнастические маты	Практическое выполнение двигательных действий	
36	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Показ Мячи Обручи Гимнастические скамейки Гимнастические маты	Практическое выполнение двигательных действий		

				скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.				
37		Повороты направо, налево. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		Беседа Скакалки Гимнастические маты Обручи Гимнастические скамейки	Практическое выполнение двигательных действий	
38		Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		Показ Скакалки Обручи Гимнастические скамейки Гимнастические скамейки.	Практическое выполнение двигательных действий	
39		Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	Комбинированный	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		Показ Скакалки Мячи Гимнастические скамейки Обручи	Практическое выполнение двигательных действий	
40		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.	Комбинированный	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		Показ Скакалки Мячи Гимнастические скамейки Обручи	Практическое выполнение двигательных действий	
41		Лазание по гимнастической стенке.	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие		Показ Скакалки Гимнастическая стенка	Практическое выполнение двигательных действий	

					силовых способностей.		Гимнастический конь		
42		Перелезание через коня. Развитие силовых способностей.		Комбинированный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		Показ Скакалки Мяч Гимнастическая стенка Гимнастический конь	Практическое выполнение двигательных действий	
43		Лазанье по канату произвольным способом.		Комбинированный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.		Гимнастическая стенка Гимнастический конь Гимнастический канат	Практическое выполнение двигательных действий	
44		Лазание по гимнастической стенке.		Комбинированный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.		Показ Гимнастическая стенка Гимнастические скамейки Гимнастический конь Гимнастические маты	Практическое выполнение двигательных действий	
45		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.		Комбинированный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.		Гимнастические маты Гимнастическая стенка Гимнастические скамейки	Практическое выполнение двигательных действий	
46	Подвижные игры	Подвижные игры.	6	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; - выполнять общеразвивающие комплексы упражнений. Знать: - правила подвижных игр с бегом, прыжками,	Беседа Рассказ	Практическое выполнение двигательных действий	
47		Подвижные игры с бегом.		Комбинированный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Рассказ Флажки Мячи	Практическое выполнение двигательных действий	
48		Эстафеты. Развитие скоростно-		Комбинированный	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Рассказ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных	

		силовых способностей.				метанием.		действий	
49		Подвижные игры метанием. с		Комбинированный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных действий	
50		Подвижные игры прыжками, метанием. с		Комбинированный	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Рассказ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных действий	
51		Подвижные игры. Эстафеты.		Комбинированный	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Рассказ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных действий	
52	Лыжная подготовка	Правила безопасного поведения во время занятий по лыжной подготовке.	24	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Повороты на месте.	Уметь: - передвигаться на лыжах, используя попеременный двушажный ход; - спускаться и подниматься на лыжах «лесенкой», «елочкой». Знать: - способы подъема и спуска на лыжах в основной стойке; - способы поворота переступанием на выкате.	Лыжи Беседа Показ	Практическое передвижение на лыжах	
53		Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.		Комбинированный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах	
54		Передвижение ступающим шагом. Посадка лыжника.		Комбинированный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Обучение технике посадки лыжника. Ступающий шаг без палок.		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах	
55		Приставные шаги вправо и влево. Скользящий шаг без палок.		Комбинированный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Приставные шаги вправо и влево. Скользящий шаг без палок. Игра «Попади в ворота»		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах	

56	Первая помощь при обморожениях. Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный	Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом. Игра «Попади в ворота»	Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах
57	Поворот переступанием.	Изучение нового материала	Обучение технике поворотов переступанием. Передвижение скользящим шагом.	Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах
58	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом. Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах
59	Упражнения в передвижении скользящим шагом.	Комбинированный	Скользкий шаг. Отработка одноопорного скольжения в скользящем шаге. Повороты на месте. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет на гору».	Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах
60	Ходьба на лыжах. Подъем «лесенкой».	Изучение нового материала	Скользкий шаг без палок. Отработка одноопорного скольжения в скользящем шаге. Обучение подъему по склону «лесенкой».	Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах
61	Подъемы и спуски со склона. Подвижные игры на лыжах.	Комбинированный	Повороты на месте переступанием. Подъемы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользящий шаг без палок. «Кто быстрее взойдет на гору».	Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах
62	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага. Обучение технике спуска в низкой стойке. Подъемы и спуски с небольшого склона	Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах

63	Подъёмы и спуски со склона. Ступающий и скользящий шаг.	Комбинированный	Повороты на месте переступанием. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользящий шаг без палок.		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах	
64	Учет по технике скольжения без палок.	Учетный	Учет по технике скольжения без палок. Эстафеты на лыжах. Подъёмы и спуски с небольшого склона.		Лыжи Показ Рассказ	Оценка техники передвижение на лыжах	
65	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Изучение нового материала	Ознакомление с движениями рук в попеременном двухшажном ходе. Подъёмы и спуски с небольшого склона.		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах; спуск, подъем	
66	Попеременный двухшажный ход без палок, с палками.	Комбинированный	Построение с лыжами. Повороты на месте с палками. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками.		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах	
67	Ознакомление с техникой подъема «елочкой».	Изучение нового материала	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Подъем «елочкой». Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах; спуск, подъем	
68	Закрепление техники подъема и спуска.	Комбинированный	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Подъем «елочкой». Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах; спуск, подъем на лыжах	
69	Подвижные игры на лыжах	Комбинированный	Построение с лыжами. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Игра «У кого лучше веер», «Кто дальше прокатится».		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах; спуск, подъем на лыжах	

70		Скольжение и передвижение на лыжах.		Комбинированный	Построение на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах; спуск, подъем на лыжах	
71		Эстафеты на лыжах		Комбинированный	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах	
72		Передвижение на лыжах «змейкой».		Комбинированный	Построение с лыжами. Попеременно двухшажный ход с палками до 1,5 км. Передвижение на лыжах «змейкой».		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах	
73		Прохождение дистанции 1 км на результат.		Учетный	Прохождение дистанции 1 км на результат. Построение на лыжах. Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольшого склона.		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах; спуск, подъем на лыжах	
74		Свободное катание на лыжах. Спуск, подъем.			Подъемы и спуски с небольшого склона. Построение с лыжами. Попеременно двухшажный ход с палками.		Лыжи Показ Рассказ	Практическое передвижение на лыжах; спуск, подъем на лыжах	
75		Учет техники спуска и подъема на лыжах		Учетный	Учет сформированности навыков подъема и спуска с небольшого склона. Подвижные игры на лыжах. «Кто быстрее», «Не задень».		Лыжи Показ Рассказ	Оценка техники спуска и подъема на лыжах	
76	Подвижные и спортивные игры	Правила безопасного поведения во время занятий по подвижным играм.	12	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении занятий по подвижным играм. ОРУ. Игра «Два Мороза».	Уметь: - контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию - выполнять ОРУ для развития основных физических качеств; - играть в	Беседа Рассказ	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	
77		Подвижные игры с бегом.		Комбинированный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Флажки Мячи	Практическое выполнение двигательных действий	
78		Подвижные игры с		Комбинированный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		Рассказ Мячи	Практическое выполнение	

	метанием.			Развитие скоростно-силовых способностей.	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать: - правила личной гигиены; - правила использования закаливающих процедур; - правила подвижных игр с бегом, прыжками, метанием.	Скакалки	двигательных действий	
79	Подвижные игры с метанием, прыжками.		Комбинированный	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных действий	
80	Подвижные игры с бегом, метанием.		Комбинированный	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных действий	
81	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Комбинированный	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных действий	
82	ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками.		Комбинированный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Мячи Скакалки Мел	Практическое выполнение двигательных действий	
83	Эстафеты. Подвижные игры с бегом.		Комбинированный	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Показ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных действий	
84	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комбинированный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных действий	
85	ОРУ в движении. Эстафеты.		Комбинированный	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Показ Мячи Скакалки	Практическое выполнение двигательных действий	
86	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комбинированный	ОРУ в движении. Игры «Лиса и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Рассказ Скамейки Мячи	Практическое выполнение двигательных действий	
87	ОРУ в		Комбинированный	ОРУ в движении. Игры		Скакалка	Практическое	

		движении. Подвижные игры с бегом, прыжками.			«Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Мел Мячи	выполнение двигательных действий	
88	Легкая атлетика	Правила безопасности во время занятий по легкой атлетике.	12	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении занятий по легкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие скоростных способностей.	Уметь: - передвигаться различными способами в различных условиях; - измерять параметры физических качеств. - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м); - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Знать: - правила и	Спортплощадка Показ, рассказ Мячи	Практическое выполнение двигательных действий	
89		Разновидности ходьбы, бега. Прыжки с поворотом на 180.		Комбинированный	Сочетание различных видов ходьбы. Равномерный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3x10м. Прыжки с поворотом на 180. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Ловишки».		Спортплощадка Показ, рассказ	Практическое выполнение двигательных действий	
90		Бег 30 м. Развитие скоростных способностей.		Комбинированный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		Спортплощадка Показ, рассказ	Практическое выполнение двигательных действий	
91		Линейная эстафета.		Комбинированный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Линейная эстафета с этапом 30м с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.		Спортплощадка Показ, рассказ Эстафетные палочки	Практическое выполнение двигательных действий	
92		Прыжок в длину с места.		Комбинированный	Прыжок в длину с места. Линейная эстафета с этапом 30м с передачей эстафетной палочки. ОРУ. Подвижная игра		Спортплощадка Показ, рассказ Эстафетные палочки	Практическое выполнение двигательных действий	

				«Парашютисты».	последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики.			
93	Прыжок в длину с разбега.		Комбинированный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».		Спортплощадка Показ, рассказ	Практическое выполнение двигательных действий	
94	Прыжки через длинную скакалку.		Комбинированный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки».		Спортплощадка Показ, рассказ Длинная скакалка	Практическое выполнение двигательных действий	
95	Метание малого мяча в цель.		Комбинированный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Спортплощадка Показ, рассказ Мячи	Практическое выполнение двигательных действий	
96	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.		Комбинированный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.		Спортплощадка Показ, рассказ Мячи	Практическое выполнение двигательных действий	
97	Метание набивного мяча из разных положений.		Комбинированный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Спортплощадка Показ, рассказ Мячи набивные	Практическое выполнение двигательных действий	
98	Метание набивного мяча на дальность.		Комбинированный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств.		Спортплощадка Показ, рассказ Мячи малые Мячи набивные	Практическое выполнение двигательных действий	
99	Беседа о продолжении занятий ФК в летний период.		Комбинированный	Беседа о продолжении занятий ФК в летний период. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ в кругу. Перебрасывание мяча. Упражнения в ходьбе и беге. Подвижные игры «Прыгающие	Спортплощадка Беседа Показ, рассказ Мячи	Практическое выполнение двигательных действий. Фронтальный опрос		

воробушки»,
«Ловишки с ленточками».

Тематическое планирование по физической культуре, 2 класс

Содержание учебной дисциплины					Результат образованности	Контроль учебных достижений	Пед. условия и средства. Учебно-методическое обеспечение	Корректировка рабочей программы	
№ урока	Учебно-тематическое планирование		Элементы содержания						
	раздел программы	тема, содержание	Кол-во часов	Тип урока					
1	Легкая атлетика (18час)	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.	7	вводный	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Повторение строевых упражнений. П/и «У ребят порядок строгий»	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Уметь правильно выполнять строевые упражнения	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ	
2		Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов.		совершенствование ЗУН	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с произвольного старта. П/и «Кто быстрее встанет в круг»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать 30м с низкого старта с максимальной скоростью	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Секундомер	
3		Спринтерский бег.		совершенствование ЗУН	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с произвольного старта. П/и «Эстафета зверей»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать 30м с произвольного старта с максимальной скоростью	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Секундомер	
4		Ходьба и бег с преодолением препятствий в различном темпе.		совершенствование ЗУН	Ходьба и бег с преодолением 3-4 препятствий в различном темпе. Бег 30, бег с ускорением от 10 до 20 м. Равномерный бег 3-4 минуты. П/и «Эстафета зверей»	Знать понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать 30м с максимальной скоростью	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Секундомер Гимнастические палки	
5		Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.		совершенствование ЗУН	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег 30, бег с ускорением от 10 до 20 м. Развитие	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Секундомер Спортплощадка	

				скоростных способностей. П/и «Белые медведи»			а Гимнастическ е палки	
6		Сочетание различных видов ходьбы, бега.	совершенство ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы, бега. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег 3-4 минуты.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Эстафетные палочки Секундомер	
7		Бег на результат 30м.	учетный	Бег на результат 30 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Беседа: Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.	Знать: Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.	Мальчики: 6,1 – 6,2 – 7,0. Девочки: 5,9 – 6,0 – 7,0.	Рассказ Показ Секундомер Спортплощадк а	
8		Прыжки на месте, с продвижением вперед, с поворотами по разметкам.	совершенство ЗУН	Прыжки на месте, с продвижением вперед, с поворотами по разметкам. П/и «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять прыжки на месте, с продвижением вперед, с поворотами по разметкам.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка	
9		Прыжок в длину с места.	комплекс ный	Техника выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадк а	
10		Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Совершенство ЗУН	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 150 м. П/и «Зайцы в огороде».	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадк а	
11		Прыжок в длину с места на дальность.	Учетный	Прыжок в длину с места на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места.	Мальчики: 146, 145, 125. Девочки: 141, 140, 125.	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадк а	

12		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.		Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Два мороза».	Уметь прыгать в длину разбега с зоны отталкивания.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка	
13		Закрепление техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.		Совершенствование ЗУН	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. П/и «Пятнашки».	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка	
14		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. П/и «Лисы и куры»	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка	
15		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания на дальность.		учетный	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Равномерный бег до 5 минут. П/и «К своим флажкам»	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка	
16		Метание малого мяча в цель. Правила соревнований в метаниях.		совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании малого мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Теннисные мячи	
17		Метание малого мяча в цель.	3	совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в цель с 6 м. П/и «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Знать правила соревнований в метаниях. Уметь метать малый мяч в цель.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Теннисные мячи	
18		Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.		совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в цель с 6 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. П/и «Кто дальше бросит».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании малого мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка	

					Развитие скоростно-силовых качеств.			а Теннисные мячи	
19	Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)	Правила безопасного поведения во время занятий по гимнастике.	7	вводный	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры во время занятий по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели».	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях по гимнастике. Уметь выполнять строевые упражнения.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ В/б мячи Теннисные мячи	
20		Строевые и акробатические упражнения с мячами.		совершенствование ЗУН	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки».	Уметь выполнять строевые упражнения.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ В/б мячи	
21		Перестроение, передвижение в колонне. Повороты. Выполнение команд.		совершенствование ЗУН	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем скакалкой. П/и «Охотники и утки».	Уметь выполнять строевые упражнения	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Гимнастические палки Скакалки Обручи	
22		Строевые и акробатические упражнения с предметами.		изучение нового материала	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы».	Уметь выполнять строевые упражнения, комплексы ОРУ с предметами	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ, показ В/б мячи Гимнастические палки Скакалки Обручи	
23		Строевые и акробатические упражнения с предметами. Подвижные игры.		закрепление нового материала	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы».	Уметь выполнять строевые упражнения, комплексы ОРУ с предметами	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ, показ В/б мячи Гимнастические палки Скакалки Обручи	
24	Выполнение акробатические	изучение нового	Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках,	Уметь выполнять кувырок вперед, в сторону, стойку на	Практическое выполнение	Рассказ Показ			

		упражнения.		материала	согнув ноги. П/и «Исправь осанку».	лопатках, согнув ноги.	акробатических упражнений	Гимнастические маты	
25		Строевые и акробатические упражнения.		изучение нового материала	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комбинации из освоенных элементов. П/и «Замри»	Уметь выполнять перекаты в группировке. Комбинации из акробатических элементов.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ Показ Гимнастические маты	
26		Акробатические упражнения на равновесие.	2	изучение нового материала	Ходьба приставными шагами, повороты на носках и на двух ногах, одной ногой на гимнастической скамейке. П/и «Альпинисты»	Уметь выполнять акробатические упражнения на равновесие.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ, показ Гимнастические скамейки Гимнастические маты	
27		Акробатические упражнения на равновесие. Подвижные игры.		совершенствование ЗУН	Ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на гимнастической скамейке. П/и «Пятнашки»	Уметь выполнять акробатические упражнения на равновесие.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ Показ Гимнастические скамейки Гимнастические маты	
28	Подвижные игры (21 час)	Правила безопасного поведения во время занятий по подвижным играм.	9	вводный	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр, играх с мячом. Школа мяча.	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях подвижными играми.	Фронтальный опрос	Рассказ Показ	
29		Ловля и бросок мяча.		изучение нового материала	Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча сверху, о стену и ловля его. П/и «Играй, играй, мяч не теряй!»	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
30		Ловля и бросок мяча разными способами.		закрепление нового материала	Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча сверху, о стену и ловля его. П/и «Играй, играй, мяч не теряй!»	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
31		Ловля и бросок мяча. Подвижные игры.		совершенствование ЗУН	Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй!»	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	

32		Броски мяча разными способами.		совершенство ЗУН	Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «У кого меньше мячей»	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
33		Перекаты мяча. Передача мяча.		комплексный	Перекаты мяча. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок двумя руками от груди. П/и «Мяч водящему», «Мяч на полу».	Уметь выполнять перекаты, передачи мяча, броски двумя руками от груди.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
34		Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди.		совершенство ЗУН	Перекаты мяча. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок двумя руками от груди. П/и «Мяч водящему», «Мяч на полу».	Уметь выполнять перекаты, передачи мяча, броски двумя руками от груди.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
35		Ловля, передача и бросок мяча.		комплексный	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Передача мячей в колоннах».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах, в колонне разными способами.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический метод Мячи	
36		Влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.		совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Передача мячей в колоннах». Беседа: Влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	Знать о влиянии подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах, в колонне разными способами.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Мячи	
37		Ловля, передача и бросок мяча.	12	комплексный	Ловля, передача и броски мяча в движении. П/и «Охотники и утки».	Уметь владеть мячом: ловля и передача.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Мячи в/б	

38		Ведение мяча.	совершенство ЗУН	Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки», «Перестрелка»	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Мячи в/б, б/б	
39		Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	совершенство ЗУН	Бросок мяча в цель (обруч). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Попади в обруч», «Снайперы»	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча. Выполнять броски мяча в цель.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
40		Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	совершенство ЗУН	Бросок мяча в цель (обруч). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Попади в обруч», «Снайперы»	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча. Выполнять броски мяча в цель.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
41		Ведение мяча по прямой бегом.	совершенство ЗУН	Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча. Выполнять броски мяча в цель.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
42		Подвижные игры с мячом.	совершенство ЗУН	Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча. Выполнять броски мяча в цель	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
43		Ведение мяча в движении бегом.	совершенство ЗУН	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча».	Уметь выполнять ведение мяча в движении бегом.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
44		Эстафета с ведением мяча.	совершенство ЗУН	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча».	Уметь выполнять ведение мяча в движении бегом.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
45		Эстафеты с ведением мяча в парах.	совершенство ЗУН	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча в паре».	Уметь выполнять ведение мяча в движении бегом.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Б\б мячи	

46		Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом.		совершенствование ЗУН	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча в паре».	Уметь выполнять ведение мяча в движении бегом.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Б\б мячи	
47		Учет по технике ловли, передачи и броска мяча.		учетный	Учет по технике ловли, передачи, броска. П/и «Передал - садись».	Уметь правильно выполнять технику ловли, передачи и броска мяча.	Оценка техники выполнения ловли, передачи и броска мяча.	Показ Рассказ Б\б мячи	
48		Учет по технике ведения мяча в движении.		учетный	Учет по технике ведения мяча в движении. П/и «Передал - садись».	Уметь правильно выполнять технику ведения мяча в движении.	Оценка техники выполнения ведения мяча в движении.	Показ Рассказ Б\б мячи	
49	Лыжная подготовка (30 часов)	Правила безопасного поведения во время занятий по лыжной подготовке.	10	вводный	Правила безопасного поведения во время занятий по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	Знать правила безопасного поведения во время занятий по лыжной подготовке. Уметь правильно переносить и надевать лыжи. Уметь выполнять повороты на месте, передвигаться ступающим шагом.	Фронтальный опрос Практическое выполнение техники двигательных действий	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
50		Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.		совершенствование ЗУН	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	Уметь правильно переносить и надевать лыжи. Уметь выполнять повороты на месте, передвигаться ступающим шагом.	Практическое выполнение техники двигательных действий	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
51		Первая помощь при обморожениях.		совершенствование ЗУН	Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра «Попади в ворота»	Знать: понятие обморожение; первую помощь при обморожениях. Уметь правильно переносить и надевать лыжи. Уметь выполнять повороты на месте, передвигаться ступающим шагом.	Фронтальный опрос Практическое выполнение техники двигательных действий	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
52		Значение занятий лыжными гонками для укрепления здоровья.		совершенствование ЗУН	Значение занятий лыжными гонками для укрепления здоровья. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками.	Знать: значение занятий лыжными гонками для укрепления здоровья. Уметь выполнять повороты на месте, передвигаться ступающим шагом.	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение техники двигательных		

				Игра «Попади в ворота»		действий		
53		Техника скользящего шага.	изучение нового материала	Посадка лыжника, перенос массы тела в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в основной стойке. Непрерывное движение по лыжне до 6 минут.	Уметь выполнять технику скользящего шага, спуска в основной стойке.	Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова. Наглядный метод. Лыжный инвентарь. Учебная дистанция	
54		Спуск в основной стойке лыжника.	закрепление нового материала	Посадка лыжника, перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. Непрерывное движение по лыжне до 6 минут.	Уметь выполнять технику скользящего шага, спуска в основной стойке.	Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова. Лыжный инвентарь. Учебная дистанция	
55		Совершенствование техники скользящего шага.	комбинированный	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге в течение 1с. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке лыжника. Подъем «полуелочкой». П/и «Общий старт».	Уметь останавливать маховую ногу в скользящем шаге; выполнять спуск в основной стойке, подъем «полуелочкой».	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, спусков и подъёмов.	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
56		Подъем «полуелочкой».	совершенствование ЗУН	Отработка остановки маховой ноги в скользящем шаге в течение 1с. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке лыжника. Подъем «полуелочкой». П/и «Общий старт».	Уметь останавливать маховую ногу в скользящем шаге; выполнять спуск в основной стойке, подъем «полуелочкой».	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, спусков и подъёмов.	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
57		Совершенствование техники скользящего шага.	изучение нового материала	Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Отработка поворотов переступанием на месте. П/и «Удержи равновесие».	Уметь переносить массу тела на маховую ногу в скользящем шаге, в повороте переступанием на месте.	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение двигательных действий.	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

58		Поворот переступанием.		закрепление нового материала	Отработка позднего переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Отработка поворотов переступанием на месте. П/и «Удержи равновесие».	Уметь переносить массу тела на маховую ногу в скользящем шаге, в повороте переступанием в движении.	Фронтальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, поворотов переступанием.	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
59		Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.		изучение нового материала	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке. П./и «Кто дальше укатится?» Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, спуска в основной стойке.	Фронтальный и индивидуальный методы. Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
60		Отработка техники попеременного двухшажного хода.		закрепление нового материала	Отработка согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, спуска в основной стойке.	Фронтальный и индивидуальный методы. Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
61		Учет уровня образования навыков скользящего шага.	13	учетный	Проверка уровня образования навыков скользящего шага. П./и «Эстафеты на лыжах». Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять технику скользящего шага.	Оценка техники выполнения скользящего шага.	Таблицы критериев оценки лыжных ходов. Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
62		Обучение технике подъема «лесенкой» прямо с опорой на палки.		изучение нового материала	Обучение технике подъема «лесенкой» прямо с опорой на палки. Спуск в основной стойке. П/и «Кто быстрее взойдет на гору».	Уметь выполнять технику подъема «лесенкой», спуск в основной стойке.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

63	Совершенствование техники скользящего шага.	совершенствование ЗУН	Закрепление техники подъема «лесенкой» прямо с опорой на палки. Спуск в основной стойке. Совершенствование техники скользящего шага. П/и «Кто быстрее взойдет на гору».	Уметь выполнять технику подъема «лесенкой», спуск в основной стойке. Уметь выполнять технику скользящего шага	Фронтальный Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
64	Обучение технике торможения «плугом».	изучение нового материала	Обучение технике торможения «плугом». Совершенствование техники подъема «лесенкой» прямо с опорой на палки. П/и «Эстафета».	Уметь выполнять технику подъема «лесенкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом».	Фронтальный Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
65	Совершенствование техники подъемов и спусков по склону.	совершенствование ЗУН	Закрепление техники торможения «плугом». Совершенствование техники подъема «лесенкой» прямо с опорой на палки. Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику подъема «лесенкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом» и отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе.	Фронтальный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
66	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	совершенствование ЗУН	Совершенствование техники отталкивания ног в попеременном двухшажном ходе. Подъем «лесенкой» прямо, спуск в основной стойке лыжника, торможение «плугом».	Уметь выполнять технику подъема «лесенкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом» и отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
67	Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	совершенствование ЗУН	Совершенствование техники отталкивания ног в попеременном двухшажном ходе. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

68		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		совершенствование ЗУН	Отталкивание ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения. Повороты переступанием. П/и «Не задень».	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
69		Спуски, подъёмы, повороты.		совершенствование ЗУН	Совершенствование техники отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. Поворот переступанием на месте. Подъем «лесенкой» прямо, спуск в основной стойке лыжника, торможение «плугом».	Уметь выполнять технику подъема «лесенкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом» и отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
70		Учет по технике выполнения подъема «лесенкой» прямо.		учетный	Учет по технике выполнения подъема «лесенкой» прямо. Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять подъем «лесенкой» прямо.	Оценка техники выполнения подъема «лесенкой» прямо.	Таблицы критериев оценки выполнения подъемов. Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
71		Учет по технике выполнения спуска в основной стойке.		учетный	Учет по технике выполнения спуска в основной стойке. Непрерывное движение по лыжне до 10 минут.	Уметь правильно выполнять спуск в основной стойке; двигаться по лыжне без остановок до 10 минут.	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке	Таблицы критериев оценки выполнения спусков. Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
72		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	3	совершенствование ЗУН	Совершенствование согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Развитие выносливости. П/и	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода на разной скорости передвижения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная	

				«Не задень».			дистанция	
73	Развитие выносливости.		совершенствование ЗУН	Совершенствование согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Развитие выносливости. П/и «Не задень».	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода на разной скорости передвижения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
74	Прохождение контрольной дистанции 1 км.		учетный	Прохождение контрольной дистанции 1 км в форме соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Катание с горы.	Уметь непрерывно двигаться по дистанции до 1 км.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
75	Обучение изменению стоек спуска.	4	изучение нового материала	Обучение изменению стоек спуска. Метание снежков на дальность. П/и «Лисенок-медвежонок».	Уметь изменять стойки спуска в зависимости от крутизны склона; метать снежки на дальность.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
76	Изменению стоек спуска. Метание снежков.		закрепление нового материала	Отработка техники изменения стоек спуска. Метание снежков на дальность. П/и «Лисенок-медвежонок».	Уметь изменять стойки спуска в зависимости от крутизны склона; метать снежки на дальность.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
77	Совершенствование техники подъемов и спусков.		совершенствование ЗУН	Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъемов и спусков. П/и «По местам».	Уметь спускаться и подниматься на склон.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
78	Свободное катание с горы.		совершенствование ЗУН	Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъемов и спусков. П/и «По местам».	Уметь спускаться и подниматься на склон.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь	

79	Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)	Правила безопасности во время занятий по гимнастике.	9	вводный	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры во время занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Ритмическая гимнастика.	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях по гимнастике. Уметь выполнять строевые и танцевальные упражнения.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический метод Магнитофон Аудиодиск	
80		Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.		комбинированный	Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Построение в колонну по одному, в шеренгу. ОРУ «Разминка танцора». III позиция ног. Танцевальные шаги: переменный, полька..	Уметь выполнять строевые упражнения, танцевальные шаги, движения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический метод Магнитофон Аудиодиск	
81		Выполнение строевых и танцевальных упражнений.		совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты. Выполнение команд. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	Уметь выполнять строевые упражнения, танцевальные шаги, движения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический метод Магнитофон Аудиодиск	
82		Выполнение висов и упоров.		комбинированный	Ритмическая гимнастика. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе на гимнастической стенке, канате.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять вис на гимнастической стенке, перекладине, канате.	Фронтальный и поточный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ, показ Магнитофон Аудиодиск Гимнаст. канат Гимнаст. стенки Гимнаст. перекладины	
83		Лазание на наклонной скамейке.		комбинированный	Ритмическая гимнастика. Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять лазание на наклонной скамейке различными способами.	Фронтальный и поточный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимнастическая скамейка	
84	Лазание по гимнастической стенке.	совершенствование ЗУН	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять лазание по гимнастической стенке, перелезание через гимнастическое бревно	Фронтальный и поточный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимнаст. стенки Гимнаст. бревна			

				гимнастическое бревно.		действий	о	
85		Лазание по канату.	совершенство ЗУН	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастическому канату.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять лазание по канату.	Фронтальный и поточный Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн.канат	
86		Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.	совершенство ЗУН	Ритмическая гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Перелезание через гимнастическое бревно.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; подтягиваться на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	Фронтальный и поточный Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн.переклад ины Гимнаст.бревн о	
87		Учет по подтягиванию на результат на высокой и низкой перекладине.	учетный	Ритмическая гимнастика. Подтягивание на результат на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; подтягиваться на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	Мальчики: 5 – 4 – 1. Девочки: 14 – 10 – 3.	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн.переклад ины	
88	Легкая атлетика (15 часов)	Правила безопасности во время занятий по легкой атлетике.	5	вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Строевые упражнения. ОРУ.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадк а	
89		Строевые упражнения. Метание мяча.	изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. П/и «Метко в цель».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Самоконтроль Поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Теннисные мячи Спортплощадк а	
90		Строевые упражнения. Метание мяча.	комбини рованный	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места в горизонтальную и	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, метание малого мяча с места в	Самоконтроль Поточный метод Практическое	Рассказ Показ	

				вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди. П/и «Точный расчет».	горизонтальную и вертикальную цель.	выполнение двигательных действий	Теннисные мячи Обручи Спортплощадка	
91		Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, броски набивного мяча двумя руками от груди.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Практический метод Набивные мячи	
92		Бросок набивного мяча. ОРУ.	совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, броски набивного мяча двумя руками от груди.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Практический метод Набивные мячи	
93		Прыжки в длину с места, с высоты, с разбега.	совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с места, с высоты 40 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Бег 30 м с произвольного старта. П/и «Эстафета сторон».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания, бег 30 м.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Секундомер Яма с песком Грабли	
94		Прыжок в высоту с места, с разбега.	совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с места, с разбега, с хлопком в ладоши во время полета. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м с произвольного старта.	Уметь выполнять прыжок в высоту с места, с разбега; бегать 30 м с произвольно старта.	Самоконтроль Поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Секундомер	
95		Прыжок в длину с места на дальность.	учетный	Прыжок в длину с места на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	Мальчики: 146, 145, 125. Девочки: 141, 140, 125.	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка	
96		Прыжки в высоту, длину через препятствия.	совершенствование ЗУН	Прыжки через препятствия высотой 30-40 см с 3-4 шагов. П/и «Полоса	Уметь прыгать в высоту, длину через препятствия, бежать в равномерном темпе	Самоконтроль Практическое выполнение	Рассказ Показ	

					препятствий». Равномерный бег до 3 минут.	до 3 минут	двигательных действий	Секундомер Гимн. скамейки	
97		Бег 30 м на результат.	6	учетный	Бег на результат 30 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Беседа: значение легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. П/и «Смена сторон».	Знать: значение легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.	Мальчики: 6,1 – 6,2 – 7,0. Девочки: 5,9 – 6,0 – 7,0.	Рассказ Показ Беседа Секундомер Спортплощадка	
98		Прыжки через скакалку.		комбинированный	Прыжки многократные через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег до 4 минут.	Уметь выполнять прыжки через скакалку; бежать в равномерном темпе до 4 минут.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Скакалки Секундомер Спортплощадка	
99		Кроссовый бег.		комбинированный	Равномерный бег до 4 минут. П/и «Пятнашки». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Уметь бежать в равномерном темпе 4 минут, по слабопересеченной местности до 1 км.	Самоконтроль Практическое выполнение бега на выносливость	Рассказ Секундомер Ф/б мяч	
100		Кроссовый бег. П/и «Футбол».		комбинированный	Равномерный бег до 5 минут. П/и «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Уметь бежать в равномерном темпе 5 минут, по слабопересеченной местности до 1 км.	Самоконтроль Практическое выполнение бега на выносливость	Рассказ Секундомер Ф/б мяч	
101		Чередование ходьбы и бега.		совершенствование ЗУН	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). П/и «Футбол». Равномерный бег до 6 минут.	Уметь чередовать бег и ходьбу, бежать в равномерном темпе 6 минут.	Самоконтроль Практическое выполнение бега на выносливость	Беседа Секундомер Ф/б мяч	
102		Бег 1000 м на результат.		учетный	Бег 1000 м на результат. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 1000 м.	Бег без учета времени.	Беседа секундомер	

Тематическое планирование по физической культуре, 3 класс

Содержание учебной дисциплины					Результат образованности	Контроль учебных достижений	Пед. условия и средства. Учебно-методическое обеспечение	Корректировка рабочей программы
№ урока	Учебно-тематическое планирование			Элементы содержания				
	раздел программы	тема, содержание	Кол-во часов	Тип урока				

			сов						
1	Легкая атлетика (18час)	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.	7	вводный	Инструкция по ТБ на уроках физкультуры. Повторение строевых упражнений.	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Уметь правильно выполнять строевые упражнения	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ	
2		Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов.		совершенство ЗУН	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта. П/и «Пустое место»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать 30м с низкого старта с максимальной скоростью	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Секундомер	
3		Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов.		совершенство ЗУН	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта. П/и «Пустое место»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать 30м с низкого старта с максимальной скоростью	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Секундомер	
4		Ходьба и бег с преодолением препятствий в различном темпе.		совершенство ЗУН	Ходьба и бег с преодолением 3-4 препятствий в различном темпе. Бег 30, 60 м с высокого старта. Равномерный бег 3-4 минуты. П/и «Пустое место»	Знать понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Секундомер Гимнастические палки	
5		Ходьба и бег с преодолением препятствий.		совершенство ЗУН	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. П/и «Белые медведи»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Секундомер Спортплощадка Гимнастические палки	

6	Сочетание различных видов ходьбы, бега.		совершенство ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы, бега. П/и «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Равномерный бег 3-4 минуты.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Эстафетные палочки Секундомер	
7	Бег на результат 30м. Беседа: Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.		учетный	Бег на результат 30 м. Беседа: Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. П/и «Смена сторон»	Знать: Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.	Мальчики: 5,1 – 5,7 – 6,8. Девочки: 5,3 – 6,0 – 7,0.	Рассказ Показ Секундомер Спортплощадка	
8	Прыжок в длину с места.	4	комплексный	Прыжок в длину с места. П/и «Прыжки по полосам». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка	
9	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		Совершенство ЗУН	Совершенствование техники прыжка в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, с поворотом. Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 200 м. П/и «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка	
10	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		Совершенство ЗУН	Совершенствование техники прыжка в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, с поворотом. Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 200 м. П/и «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка	
11	Прыжок в длину с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		Учетный	Прыжок в длину с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с места.	Мальчики: 175, 150, 120. Девочки: 160, 150, 110.	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка	
12	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	4	Совершенство ЗУН	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Белые медведи».	Уметь прыгать в длину с разбега с зоны отталкивания.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка	
13	Закрепление техники прыжка в		Совершенство	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Уметь правильно выполнять прыжок в	Практическое выполнение	Рассказ Показ	

		длину с разбега с зоны отталкивания.		ЗУН	Челночный бег 3x10 м. П/и «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	длину с разбега.	двигательных действий	Прыжковая яма Грабли Рулетка	
14		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. П/и «Салки»	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка	
15		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания на дальность.		учетный	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Равномерный бег до 5 минут. П/и «Космонавты»	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка	
16		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	3	совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании малого мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Теннисные мячи	
17	Метание малого мяча в цель. Правила соревнований в метаниях.	совершенствование ЗУН		Метание малого мяча в цель с 4-5 м. П/и «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Знать правила соревнований в метаниях. Уметь метать малый мяч в цель.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Теннисные мячи		
18	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	совершенствование ЗУН		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Броски набивного мяча. П/и «Кто дальше бросит» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании малого мяча и броски набивного мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Теннисные мячи Набивные мячи		
19	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасного поведения во время занятий по гимнастике.		7	вводный	Инструкция по ТБ на уроках физкультуры во время занятий по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в две шеренги. выполнение команд. П/и «Бегуны и метатели».	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях по гимнастике. Уметь выполнять строевые упражнения.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ В/б мячи
20	(9 часов)	Строевые и акробатические	совершенствование		Основная стойка. Построение в колонну по	Уметь выполнять строевые упражнения.	Практическое выполнение	Рассказ Показ	

		упражнения мячами.	с		ЗУН	одному, в две шеренги. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки».		двигательных действий	В/б мячи	
21		Строевые и акробатические упражнения с мячами.			совершенствование ЗУН	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки».	Уметь выполнять строевые упражнения	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ В/б мячи	
22		Строевые акробатические упражнения предметами.	и с		изучение нового материала	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы».	Уметь выполнять строевые упражнения, комплексы ОРУ с предметами	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ, показ В/б мячи Гимнастические палки Скакалки Обручи	
23		Строевые акробатические упражнения предметами.	и с		закрепление нового материала	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы».	Уметь выполнять строевые упражнения, комплексы ОРУ с предметами	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ, показ В/б мячи Гимнастические палки Скакалки Обручи	
24		Строевые акробатические упражнения.	и		изучение нового материала	Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку».	Уметь выполнять кувырок вперед, в сторону, стойку на лопатках, согнув ноги.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ Показ Гимнастические маты	
25		Строевые акробатические упражнения.	и		изучение нового материала	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комбинации из освоенных элементов. П/и «Замри»	Уметь выполнять перекаты в группировке. Комбинации из акробатических элементов.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ Показ Гимнастические маты	
26		Акробатические упражнения на равновесие.	на	2	изучение нового материала	Ходьба приставными шагами, повороты на носках и на двух ногах, одной ногой на гимнастической скамейке. П/и «Альпинисты»	Уметь выполнять акробатические упражнения на равновесие.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ, показ Гимнастические скамейки Гимнастические маты	
27		Акробатические			совершенствование	Ходьба приставными	Уметь выполнять	Практическое	Рассказ	

		упражнения на равновесие.		ствование ЗУН	шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на гимнастической скамейке. П/и «Пятнашки»	акробатические упражнения на равновесие.	выполнение акробатических упражнений	Показ Гимнастические скамейки Гимнастические маты	
28	Подвижные игры (21 час)	Правила безопасного поведения во время занятий по подвижным играм.	9	вводный	Правила безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом.	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях подвижными играми.	Фронтальный опрос	Рассказ Показ	
29		Ловля и бросок мяча.		изучение нового материала	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей»	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
30		Ловля и бросок мяча.		закрепление нового материала	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей»	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
31		Ловля и бросок мяча в движении.		совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель»	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча в движении.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
32		Бросок мяча в цель в движении.		совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель»	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча в движении.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
33		Бросок мяча одной рукой по воротам.		комплексный	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок одной рукой по воротам. П/и «Вызов по имени»	Уметь выполнять передачи мяча, броски одной рукой по воротам.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	

34		Ловля и передача мяча. Бросок мяча по воротам.		совершенство ЗУН	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок одной рукой по воротам. П/и «Вызов по имени»	Уметь выполнять передачи мяча, броски одной рукой по воротам.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
35		Ловля, передача и бросок мяча.		комплексный	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «перестрелка».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах, в колонне разными способами.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический метод Мячи	
36		Влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.		совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Перестрелка». Беседа: Влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	Знать о влиянии подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах, в колонне разными способами.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Мячи	
37		Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча.	12	комплексный	Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки», «Перестрелка»	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Мячи в/б, б/б	
38		Ведение мяча.		совершенство ЗУН	Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки», «Перестрелка»	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Мячи в/б, б/б	
39		Бросок мяча в цель.		совершенство ЗУН	Бросок мяча в цель (обруч). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Попади в обруч», «Снайперы»	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча. Выполнять броски мяча в цель.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
40		Бросок мяча в цель. Ведение мяча.		совершенство ЗУН	Бросок мяча в цель (обруч). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Попади в	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча. Выполнять броски мяча	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод	

				обруч», «Снайперы»	в цель.		Б\б мячи	
41		Ведение мяча с изменением направления.	совершенство ЗУН	Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча с изменением направления шагом. П/и «Мини-баскетбол».	Знать правила игры в «Мини-баскетбол». Уметь выполнять броски мяча в цель, ведение мяча с изменением направления.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
42		Игра в мини-баскетбол.	совершенство ЗУН	Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча с изменением направления шагом. П/и «Мини-баскетбол».	Знать правила игры в «Мини-баскетбол». Уметь выполнять броски мяча в цель, ведение мяча с изменением направления.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
43		Ведение мяча с изменением направления движения бегом.	совершенство ЗУН	Ведение мяча с изменением направления движения бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча», «Мини-баскетбол»	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления движения бегом.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
44		Эстафета с ведением мяча.	совершенство ЗУН	Ведение мяча с изменением направления движения бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча», «Мини-баскетбол»	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления движения бегом.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
45		Игра в мини-баскетбол.	совершенство ЗУН	Ведение мяча с изменением направления движения бегом. П/и «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления движения бегом.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Б\б мячи	
46		Ведение мяча с изменением направления движения.	совершенство ЗУН	Ведение мяча с изменением направления движения бегом. П/и «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления движения бегом.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Б\б мячи	
47		Учет по технике ловли, передачи и броска мяча.	учетный	Учет по технике ловли, передачи и броска мяча. П/и «Мини-баскетбол».	Уметь правильно выполнять технику ловли, передачи и броска мяча.	Оценка техники выполнения ловли, передачи и броска мяча.	Показ Рассказ Б\б мячи	

48		Учет по технике ведения мяча в движении.		учетный	Учет по технике ведения мяча в движении. П/и «Перестрелка», «Мини-баскетбол».	Уметь правильно выполнять технику ведения мяча в движении.	Оценка техники выполнения ведения мяча в движении.	Показ Рассказ Б\б мячи	
49	Лыжная подготовка (30 часов)	Правила безопасного поведения во время занятий по лыжной подготовке	10	вводный	Правила безопасного поведения во время занятий по лыжной подготовке. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	Знать правила безопасного поведения во время занятий по лыжной подготовке	Фронтальный опрос Практическое выполнение техники двигательных действий	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
50		Техника скользящего шага.		изучение нового материала	Посадка лыжника, перенос массы тела в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в основной стойке. Непрерывное движение по лыжне до 6 минут.	Уметь выполнять технику скользящего шага, спуска в основной стойке.	Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова. Наглядный метод. Лыжный инвентарь. Учебная дистанция	
51		Спуск в основной стойке лыжника.		закрепление нового материала	Посадка лыжника, перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. Непрерывное движение по лыжне до 6 минут.	Уметь выполнять технику скользящего шага, спуска в основной стойке.	Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова. Лыжный инвентарь. Учебная дистанция	
52		Совершенствование техника скользящего шага.		комбинированный	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге в течение 1с. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке лыжника. Подъем «полуелочкой». П/и «Общий старт».	Уметь останавливать маховую ногу в скользящем шаге; выполнять спуск в основной стойке, подъем «полуелочкой».	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, спусков и подъёмов.	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
53		Эстафета на лыжах.		совершенствование ЗУН	Отработка остановки маховой ноги в скользящем шаге в течение 1с. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке лыжника. Подъем «полуелочкой». П/и «Общий старт».	Уметь останавливать маховую ногу в скользящем шаге; выполнять спуск в основной стойке, подъем «полуелочкой».	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, спусков и	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

						подъёмов.		
54		Совершенствовани е техника скользящего шага.	изучение нового материала	Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Ознакомление с переносом массы тела в повороте переступанием в движении. П/и «Удержи равновесие».	Уметь переносить массу тела на маховую ногу в скользящем шаге, в повороте переступанием в движении.	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, поворотов переступанием.	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
55		Поворот переступанием.	закрепл ение нового материала	Отработка позднего переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Отработка переноса массы тела в повороте переступанием в движении. П/и «Удержи равновесие».	Уметь переносить массу тела на маховую ногу в скользящем шаге, в повороте переступанием в движении.	Фронтальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, поворотов переступанием.	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
56		Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	изучение нового материала	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, спуска в основной стойке и поворота переступанием.	Фронтальный и индивидуальный методы Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
57		Техника попеременного двухшажного хода.	закрепл ение нового материала	Отработка согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, спуска в основной стойке и поворота переступанием.	Фронтальный и индивидуальный методы Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

58	Учет уровня образования навыков скользящего шага.		учетный	Проверка уровня образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять технику скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Оценка техники выполнения скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Таблицы критериев оценки лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений. Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
59	Отталкивание ногой в скользящем шаге.	13	изучение нового материала	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Развитие выносливости.	Уметь выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
60	Обучение технике одновременного бесшажного хода.		изучение нового материала	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Подъем «лесенкой» прямо, спуск в основной стойке. П/и «Быстрая команда».	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода, подъемов и спусков.	Фронтальный и поточный, практическое прохождение учебной дистанции, выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Учебная дистанция Лыжный инвентарь	
61	Подъем «лесенкой» прямо.		закрепление нового материала	Отработка техники одновременного бесшажного хода. Подъем «лесенкой» прямо, спуск в основной стойке. П/и «Быстрая команда».	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода, подъемов и спусков.	Фронтальный и поточный Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Учебная дистанция Лыжный инвентарь	
62	Техника одновременного бесшажного хода.		совершенствование ЗУН	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. П/и «Попади снежком в цель».	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

63		Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием.	совершенствование ЗУН	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. П/и «Попади снежком в цель».	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
64		Совершенствование техники скользящего шага.	комбинированный	Обучение удержанию прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течение 2 с. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. П/и «Эстафета».	Уметь выполнять технику скользящего шага и отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
65		Совершенствование техники лыжных ходов.	совершенствование ЗУН	Отработка удержания прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течение 2 с. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. П/и «Эстафета».	Уметь выполнять технику скользящего шага и отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
66		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	совершенствование ЗУН	Совершенствование техники отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. Поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Подъем «лесенкой» прямо.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода и поворота переступанием.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
67		Совершенствование техники поворота переступанием.	совершенствование ЗУН	Совершенствование техники отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. Поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Подъем «лесенкой» прямо.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода и поворота переступанием.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

68		Поворот переступанием на разной скорости передвижения.		совершенствование ЗУН	Отталкивание ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения. Поворот переступанием с продвижением вперед на разной скорости передвижения. П/и «Не задень».	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода и поворота переступанием на разной скорости передвижения.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
69		Совершенствование техники лыжных ходов.		совершенствование ЗУН	Отталкивание ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения. Поворот переступанием с продвижением вперед на разной скорости передвижения. П/и «Не задень».	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода и поворота переступанием на разной скорости передвижения.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
70		Учет по технике выполнения подъема «лесенкой» прямо.		учетный	Учет по технике выполнения подъема «лесенкой» прямо. Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять подъем «лесенкой» прямо.	Оценка техники выполнения подъема «лесенкой» прямо.	Таблицы критериев оценки выполнения подъемов. Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
71		Учет по технике выполнения спуска в основной стойке.		учетный	Учет по технике выполнения спуска в основной стойке. Непрерывное движение по лыжне до 10 минут.	Уметь правильно выполнять спуск в основной стойке; двигаться по лыжне без остановок до 10 минут.	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке.	Таблицы критериев оценки выполнения спусков. Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
72		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	3	совершенствование ЗУН	Совершенствование согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Развитие выносливости. П/и «Не задень».	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода на разной скорости передвижения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

73		Развитие выносливости. П/и на лыжах.		совершенствование ЗУН	Совершенствование согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Развитие выносливости. П/и «Не задень».	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода на разной скорости передвижения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
74		Прохождение контрольной дистанции 1 км.		учетный	Прохождение контрольной дистанции 1 км в форме соревнований по лыжным гонкам. Катание с горы.	Уметь непрерывно двигаться по дистанции до 1 км.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
75		Обучение изменению стоек спуска.	4	изучение нового материала	Обучение изменению стоек спуска. Метание снежков на дальность. П/и «Лисенок-медвежонок».	Уметь изменять стойки спуска в зависимости от крутизны склона; метать снежки на дальность.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
76		Изменению стоек спуска. Метание снежков.		закрепление нового материала	Отработка техники изменения стоек спуска. Метание снежков на дальность. П/и «Лисенок-медвежонок».	Уметь изменять стойки спуска в зависимости от крутизны склона; метать снежки на дальность.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
77		Совершенствование техники подъемов и спусков.		совершенствование ЗУН	Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъемов и спусков. П/и «По местам».	Уметь спускаться и подниматься на склон.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
78		Свободное катание с горы.		совершенствование ЗУН	Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъемов и спусков. П/и «По местам».	Уметь спускаться и подниматься на склон.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь	
79	Гимнастика с элементами акробат	Правила безопасности во время занятий по гимнастике.		9	вводный	Инструкция по ТБ на уроках физкультуры во время занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Повороты. Выполнение	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях по гимнастике. Уметь	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных	Рассказ Показ Практический метод

	ики (9 часов)			команд. Ритмическая гимнастика.	выполнять строевые и танцевальные упражнения.	действий	Магнитофон Аудиодиск	
80		Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	комбинированный	Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. построение в две шеренги. Ритмическая гимнастика. Шаги галопа в парах, польки.	Уметь выполнять строевые упражнения, танцевальные шаги, движения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический метод Магнитофон Аудиодиск	
81		Выполнение строевых и танцевальных упражнений.	совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	Уметь выполнять строевые упражнения, танцевальные шаги, движения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический метод Магнитофон Аудиодиск	
82		Выполнение висов и упоров.	комбинированный	Ритмическая гимнастика. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание в висте на гимнастической стенке, канате.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять вис на гимнастической стенке, перекладине, канате.	Фронтальный и поточный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ, показ Магнитофон Аудиодиск Гимнаст. канат Гимнаст. стенки Гимнаст. перекладины	
83		Лазание на наклонной скамейке.	комбинированный	Ритмическая гимнастика. Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять лазание на наклонной скамейке различными способами	Фронтальный и поточный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимнастические скамейки	
84		Лазание по гимнастической стенке.	совершенствование ЗУН	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять лазание по гимнастической стенке, перелезание через гимнастическое бревно	Фронтальный и поточный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимнаст. стенки Гимнаст. бревно	
85		Лазание по канату.	совершенствование	Ритмическая гимнастика.	Уметь выполнять	Фронтальный и	Рассказ	

				ствование ЗУН	Лазание по гимнастическому канату.	упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять лазание по канату.	поточный Практическое выполнение двигательных действий	Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн. канат	
86		Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.	2	совершенствование ЗУН	Ритмическая гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Перелезание через гимнастическое бревно.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; подтягиваться на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	Фронтальный и поточный Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн. перекладины Гимнаст. бревно	
87		Учет по подтягиванию на результат на высокой и низкой перекладине.		учетный	Ритмическая гимнастика. Подтягивание на результат на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; подтягиваться на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	Мальчики: 5 – 4 – 1. Девочки: 14 – 10 – 3.	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн. перекладины	
88	Легкая атлетика (15 часов)	Правила безопасности во время занятий по легкой атлетике.	5	вводный	Техника безопасности на уроках ФК при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Строевые упражнения. ОРУ.	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Уметь выполнять строевые упражнения.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка	
89		Строевые упражнения. Метание мяча.		изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. П/и «Метко в цель».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Самоконтроль Поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Теннисные мячи Спортплощадка	
90		Метание в горизонтальную и		комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с	Уметь выполнять строевые упражнения,	Самоконтроль Поточный метод	Рассказ Показ	

		вертикальную цель.			места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди. П/и «Точный расчет».	ОРУ, метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	Практическое выполнение двигательных действий	Теннисные мячи Обручи Спортплощадка	
91		Бросок набивного мяча на дальность и заданное расстояние.	комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, броски набивного мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Практический метод Набивные мячи		
92		Бросок набивного мяча.	совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, броски набивного мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Практический метод Набивные мячи		
93		Прыжки в длину с места, с высоты, с разбега.	совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с места, с высоты до 60 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см. Бег 30 м с произвольного старта. П/и «Эстафета прыжков на одной ноге».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания, бег 30 м.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Секундомер Яма с песком Грабли		
94		Прыжок в высоту с места, с разбега.	совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с места, с разбега, с хлопком в ладоши во время полета. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30м, 60м с высокого старта.	Уметь выполнять прыжок в высоту с места, с разбега; бегать 30м, 60м с высокого старта.	Самоконтроль Поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Секундомер		
95		Прыжок в длину с места на дальность.	учетный	Прыжок в длину с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	Мальчики: 175, 150, 120. Девочки: 160, 150, 110.	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка		
96		Прыжки в высоту,	совершенствование	Прыжки через препятствия	Уметь прыгать в	Самоконтроль	Рассказ		

		длину через препятствия.		ствование ЗУН	высотой 30-40 см с 3-4 шагов. П/и «Полоса препятствий». Равномерный бег до 4 минут.	высоту, длину через препятствия, бежать в равномерном темпе до 4 минут	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Секундомер Гимн. скамейки	
97		Бег 30 м на результат.		учетный	Бег на результат 30 м. Беседа: значение легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. П/и «Смена сторон».	Знать: значение легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.	Мальчики: 5,1 – 5,7 – 6,8. Девочки: 5,3 – 6,0 – 7,0.	Рассказ Показ Беседа Секундомер Спортплощадка	
98		Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.		комбинированный	Прыжки многократные через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег до 5 минут.	Уметь выполнять прыжки через скакалку; бежать в равномерном темпе до 5 минут.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Скакалки Секундомер Спортплощадка	
99		Кроссовый бег.	6	комбинированный	Равномерный бег до 5 минут. П/и «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Уметь бежать в равномерном темпе 5 минут, по слабопересеченной местности до 1 км.	Самоконтроль Практическое выполнение бега на выносливость	Рассказ Секундомер Ф/б мяч	
100	Кроссовый бег. П/и «Футбол».	комбинированный		Равномерный бег до 5 минут. П/и «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Уметь бежать в равномерном темпе 5 минут, по слабопересеченной местности до 1 км.	Самоконтроль Практическое выполнение бега на выносливость	Рассказ Секундомер Ф/б мяч		
101	Чередование ходьбы и бега.	совершенствование ЗУН		Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). П/и «Футбол». Равномерный бег до 6 минут.	Уметь чередовать бег и ходьбу, бежать в равномерном темпе 6 минут.	Самоконтроль Практическое выполнение бега на выносливость	Беседа Секундомер Ф/б мяч		
102	Бег 1000м на результат.	учетный		Бег 1000м на результат. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 1000 м.	Бег без учета времени.	Беседа секундомер		

Рабочая программа по физической культуре, 4 класс

Содержание учебной дисциплины					Результат образованности	Контроль учебных достижений	Пед. условия и средства. Учебно-методическое обеспечение	Корректировка рабочей программы
№ урока	Учебно-тематическое планирование		Элементы содержания					
	раздел программы	тема, содержание	Кол-во часов	Тип урока				
1	Легкая атлетика (18час)	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.	7	вводный	Инструкция по ТБ на уроках физкультуры. Повторение строевых упражнений.	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Уметь правильно выполнять строевые упражнения	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ
2		Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов.		совершенствование ЗУН	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта. П/и «Пустое место»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать 30м с низкого старта с максимальной скоростью	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Секундомер
3		Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м.		совершенствование ЗУН	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта. П/и «Пустое место»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать 30м с низкого старта с максимальной скоростью	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Секундомер
4		Ходьба и бег с преодолением препятствий. Кроссовая подготовка.		совершенствование ЗУН	Ходьба и бег с преодолением 3-4 препятствий в различном темпе. Бег 30, 60 м с высокого старта. Равномерный бег 5-6 минут. П/и «Пустое место»	Знать понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать 60м с низкого старта с максимальной	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Секундомер Гимнастические палки

					скоростью			
5		Ходьба и бег с преодолением препятствий.		совершенствование ЗУН	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. П/и «Белые медведи»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Секундомер Спортплощадка Гимнастические палки
6		Сочетание различных видов ходьбы и бега.		совершенствование ЗУН	Сочетание различных видов ходьбы, бега. П/и «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Равномерный бег 5-6 минут.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Эстафетные палочки Секундомер
7		Бег на результат 30м.		учетный	Бег на результат 30 м. Беседа: Значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости. П/и «Смена сторон»	Знать: Значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.	Мальчики: 5,1 – 5,6 – 6,6. Девочки: 5,2 – 5,6 – 6,6.	Рассказ Показ Секундомер Спортплощадка
8		Значение и роль легкоатлетических упражнений для развитие скоростных качеств.	4	комплексный	Прыжок в длину с места. Беседа: Значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие скоростных качеств. П/и «Прыжки по полосам». Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие скоростных качеств. Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка
9		Прыжок в длину с места. Бег с ускорением.		Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с места. Прыжки на расстояние 60-110 см в полос приземления 30 см. П/и «Прыжки по полосам». Бег 30 м, 60 м, бег с ускорением от 40 до 60 м.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места, пробегать 40-60 м.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка

10		Совершенствование техники прыжка в длину с места.		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники прыжка в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Бег 30 м, 60 м бег в чередовании с ходьбой до 200 м. П/и «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка		
11		Прыжок в длину с места на дальность.		Учетный	Прыжок в длину с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с места.	Мальчики: 15, 150, 120. Девочки: 160, 150, 110.	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка		
12		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	4	комбинированный	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Белые медведи».	Уметь прыгать в длину разбега с зоны отталкивания.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка		
13		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		Совершенствование ЗУН	Закрепление техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Челночный бег 3x10 м. П/и «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка		
14		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. П/и «Салки»	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка		
15		Прыжок в длину с разбега.		учетный	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Равномерный бег до 8 минут. П/и «Космонавты»	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	Рассказ Показ Прыжковая яма Грабли Рулетка		
16		Метание малого мяча с места на дальность.		3	совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние из положения, стоя боком в направлении метания. П/и «Метко в цель». Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в метании малого мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Теннисные	

					скоростно-силовых качеств.			мячи	
17		Метание малого мяча в цель. Правила соревнований в метаниях.		совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в цель с расстояния 5-6 м из положения, стоя боком в направлении метания. П/и «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Знать правила соревнований в метаниях. Уметь метать малый мяч в цель.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Теннисные мячи	
18		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.		совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Броски набивного мяча. П/и «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании малого мяча и броски набивного мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка Теннисные мячи Набивные мячи	
19		Правила безопасного поведения во время занятий по гимнастике.		вводный	Инструкция по ТБ на уроках физкультуры во время занятий по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в две шеренги. Выполнение команд. П/и «Бегуны и метатели».	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях по гимнастике. Уметь выполнять строевые упражнения.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ В/б мячи	
20	Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)	Строевые и акробатические упражнения с мячами.	7	совершенствование ЗУН	Построение в колонну по одному, в две шеренги, передвижение по диагонали. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки».	Уметь выполнять строевые упражнения, комплекс ОРУ с мячами.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ В/б мячи Теннисные мячи	
21		Строевые и акробатические упражнения с мячами.		совершенствование ЗУН	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки».	Уметь выполнять строевые упражнения, комплекс ОРУ с мячами.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ В/б мячи Теннисные мячи	
22		Строевые и акробатические упражнения с предметами.		изучение и закрепление нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой,	Уметь выполнять строевые упражнения, комплексы ОРУ с	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ В/б мячи Гимнастические	

					обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы».	предметами		палки Скакалки Обручи	
23		Строевые и акробатические упражнения с предметами.		изучение и закрепление нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы».	Уметь выполнять строевые упражнения, комплексы ОРУ с предметами	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ В/б мячи Гимнастические палки Скакалки Обручи	
24		Строевые и акробатические упражнения.		изучение нового материала	Кувырок вперед, назад. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Исправь осанку».	Уметь выполнять кувырок вперед, в сторону, стойку на лопатках, согнув ноги.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ Показ Гимнастические маты	
25		Строевые и акробатические упражнения.		изучение нового материала	Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов. П/и «Замри»	Уметь выполнять перекаты в группировке. Комбинации из акробатических элементов.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ Показ Гимнастические маты	
26		Акробатические упражнения на равновесие.	2	изучение нового материала	Ходьба приставными шагами, повороты на носках и на двух ногах, одной ногой на гимнастической скамейке. П/и «Альпинисты»	Уметь выполнять акробатические упражнения на равновесие.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ Показ Гимнастические скамейки Гимнастические маты	
27		Акробатические упражнения на равновесие.		совершенствование ЗУН	Ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на гимнастической скамейке. П/и «Перестрелка».	Уметь выполнять акробатические упражнения на равновесие.	Практическое выполнение акробатических упражнений	Рассказ Показ Гимнастические скамейки Гимнастические маты	
28	Подвижные игры (21 час)	Правила безопасного поведения во время занятий по подвижным играм.	11	вводный	Правила безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом.	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях подвижными играми.	Фронтальный опрос	Рассказ Показ	

29	Ловля, бросок и передача мяча.	совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка».	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
30	Влияние подвижных игр на воспитание нравственных качеств личности.	комплексный	Беседа: Влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Перестрелка».	Знать о влиянии подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
31	Ловля, бросок и передача мяча в движении.	совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча в движении.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
32	Бросок мяча в цель в движении.	совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	Уметь выполнять броски мяча разными способами и ловлю мяча в движении.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
33	Бросок мяча по воротам.	совершенство ЗУН	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок одной рукой по воротам. П/и «Вызов по имени», «Быстро и точно».	Уметь выполнять передачи мяча, броски одной рукой по воротам.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
34	Ловля и передача мяча. Бросок мяча по воротам.	совершенство ЗУН	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок одной рукой по воротам. П/и «Вызов по имени», «Быстро и точно».	Уметь выполнять передачи мяча, броски одной рукой по воротам.	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический В/б мячи	
35	Ловля, передача	совершенство	Ловля и передача мяча в парах	Уметь выполнять	Практическое	Рассказ	

		и бросок мяча различными способами.		твование ЗУН	в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Перестрелка».	ловлю и передачу мяча в парах, в колонне разными способами.	выполнение двигательных действий	Показ Практический метод Мячи	
36		Влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности.		комплексный	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Перестрелка». Беседа: Влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности.	Знать о влиянии подвижных игр на воспитание волевых качеств личности. Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в парах, в колонне разными способами.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Мячи	
37		Ведение мяча правой, левой рукой в движении.		совершенствование ЗУН	Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки», «Перестрелка»	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Мячи в/б, б/б	
38		Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча.		совершенствование ЗУН	Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки», «Перестрелка»	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Мячи в/б, б/б	
39		Бросок мяча в цель.	4	совершенствование ЗУН	Бросок мяча в цель (по воротам). Спортивная игра (с/и) «Мини-гандбол», п/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча. Выполнять броски мяча в цель.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
40	Спортивная игра «Мини-гандбол»	совершенствование ЗУН		Бросок мяча в цель (по воротам). С/и «Мини-гандбол», п/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом: ловля и передача, ведение мяча. Выполнять броски мяча в цель.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи		
41	Бросок мяча в цель. Ведение мяча в движении.	совершенствование ЗУН		Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом, бегом. С/и «Мини-баскетбол», п/и «Снайперы».	Знать правила игры в «Мини-баскетбол». Уметь выполнять броски мяча в цель, ведение мяча в движении.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи		

42		Ведение мяча в движении.		совершенствование ЗУН	Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом, бегом. С/и «Мини-баскетбол», п/и «Снайперы».	Знать правила игры в «Мини-баскетбол». Уметь выполнять броски мяча в цель, ведение мяча в движении.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
43		Ведение мяча с изменением направления движения бегом.		совершенствование ЗУН	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движения шагом, бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча», с/и «Мини-баскетбол»	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления движения шагом, бегом.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
44		П/и «Мини-баскетбол»		комбинированный	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости по прямой. С/и «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять ведение мяча с изменением скорости по прямой.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Б\б мячи	
45		Отработка техники ведения мяча.	6	совершенствование ЗУН	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движения и скорости. С/и «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
46		Ведение мяча. С/и «Мини-баскетбол».		совершенствование ЗУН	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движения и скорости. С/и «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Практическое выполнение двигательных действий	Показ Рассказ Практический метод Б\б мячи	
47		Учет по технике ловли, передачи и броска мяча.		учетный	Учет по технике ловли, передачи и броска мяча. П/и «Мини-баскетбол».	Уметь правильно выполнять технику ловли, передачи и броска мяча.	Оценка техники выполнения ловли, передачи и броска мяча.	Показ Рассказ Б\б мячи	
48		Учет по технике ведения мяча в движении.		учетный	Учет по технике ведения мяча в движении. П/и «Перестрелка», «Мини-баскетбол».	Уметь правильно выполнять технику ведения мяча в движении.	Оценка техники выполнения ведения мяча в движении.	Показ Рассказ Б\б мячи	
49	Лыжная подготовка (30	Правила безопасного поведения во время занятий по	10	вводный	Правила безопасного поведения во время занятий по лыжной подготовке. Подвижные игры со снегом,	Знать правила безопасного поведения во время занятий по лыжной	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных	Показ Рассказ Лыжный инвентарь	

	часов)	лыжной подготовке		катание с горы.	подготовке	действий	Учебная дистанция	
50		Обучение спуску в низкой стойке лыжника.	изучение нового материала	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». Непрерывное движение по лыжне до 6 минут.	Уметь выполнять технику скользящего шага, спуска в низкой стойке, подъем «полуелочкой»; двигаться по лыжне без остановок до 6 минут.	Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова. Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
51		Техника скользящего шага.	закрепление нового материала	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». Непрерывное движение по лыжне до 6 минут.	Уметь выполнять технику скользящего шага, спуска в низкой стойке, подъем «полуелочкой»; двигаться по лыжне без остановок до 6 минут.	Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова. Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
52		Совершенствование техники скользящего шага.	комбинированный	Отработка движения толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удерживании равновесия на одной лыже в течение 2 с. Обучение касанию грудью бедер во время выполнения спуска в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». П/и «Общий старт».	Уметь выполнять технику скользящего шага; выполнять спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой».	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, спусков и подъёмов	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
53		Совершенствование техники подъемов и спусков.	совершенствование ЗУН	Отработка движения толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удерживании равновесия на одной лыже в течение 2 с. Отработка касания грудью бедер во время выполнения спуска в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». П/и «Общий старт».	Уметь выполнять технику скользящего шага; выполнять спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой».	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, спусков и подъёмов	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
54		Подъем «полуелочкой».	совершенствование ЗУН	Отработка согласованности движения рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении; в подъеме	Уметь переносить массу тела на маховую ногу в скользящем шаге, в повороте	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная	

				«полуелочкой». Непрерывное движение по лыжне до 7 минут.	переступанием в движении; двигаться по лыжне без остановок до 7 минут	техники скользящего шага, подъема «полуелочкой».	дистанция	
55		Совершенствование техники скользящего шага.	совершенствование ЗУН	Отработка согласованности движения рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении; в подъеме «полуелочкой». Непрерывное движение по лыжне до 7 минут.	Уметь переносить массу тела на маховую ногу в скользящем шаге, в повороте переступанием в движении; двигаться по лыжне без остановок до 7 минут	Фронтальный и индивидуальный метод. Практическое выполнение техники скользящего шага, подъема «полуелочкой».	Показ Рассказ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
56		Поворот переступанием.	изучение нового материала	Отработка согласованности движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Поворот переступанием в движении. П/и «Удержи равновесие».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременного двухшажного хода; поворота переступанием.	Фронтальный и индивидуальный методы. Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
57		Совершенствование техники лыжных ходов.	закрепление нового материала	Отработка согласованности движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Поворот переступанием в движении. П/и «Удержи равновесие».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременного двухшажного хода; поворота переступанием.	Фронтальный и индивидуальный методы. Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
58		Учет уровня образования навыков скользящего шага.	учетный	Проверка уровня образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять технику скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Оценка техники выполнения скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед	Таблицы критериев оценки лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений. Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

59		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	13	совершенствование ЗУН	Отработка техники попеременного двухшажного хода. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой». Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода; спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой».	Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
60		Обучение технике одновременного бесшажного хода.		комбинированный	Обучение отталкиванию руками в одновременном бесшажном ходе. Отработка техники попеременного двухшажного хода. П/и «Быстрая команда».	Уметь отталкиваться руками в одновременном бесшажном ходе; выполнять технику попеременного двухшажного хода.	Фронтальный и поточный Практическое выполнение лыжных ходов	Метод слова Наглядный метод Учебная дистанция Лыжный инвентарь	
61		Закрепление техники одновременного бесшажного хода.		совершенствование ЗУН	Отработка отталкивания руками в одновременном бесшажном ходе. Отработка техники попеременного двухшажного хода. П/и «Быстрая команда».	Уметь отталкиваться руками в одновременном бесшажном ходе; выполнять технику попеременного двухшажного хода.	Фронтальный и поточный Практическое выполнение лыжных ходов	Метод слова Наглядный метод Учебная дистанция Лыжный инвентарь	
62		Обучение постановке палок на снег в одновременном бесшажном ходе.		изучение нового материала	Обучение постановке палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в низкой стойке с переходом в поворот переступанием в движении. П/и «Попади снежком в цель».	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода, спуск в низкой стойке с переходом в поворот переступанием.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
63		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.		закрепление нового материала	Отработка постановки палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в низкой стойке с переходом в поворот переступанием в движении. П/и «Попади снежком в цель».	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода, спуск в низкой стойке с переходом в поворот переступанием.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Рассказ Показ Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
64		Эстафета на лыжах.		изучение нового материала	Обучение использованию массы туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода;	Фронтальный Самоконтроль Практическое	Метод слова Наглядный метод Лыжный	

				ходе. Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении. П/и «Эстафета».	поворота переступанием в движении.	прохождение дистанции	инвентарь Учебная дистанция	
65		Поворот переступанием.	совершенствование ЗУН	Отработка использования массы туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении. П/и «Эстафета».	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода; поворота переступанием в движении.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
66		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	совершенствование ЗУН	Совершенствование техники отталкивания руками в попеременном двухшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками. Подъем «лесенкой» прямо.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода и поворота переступанием; подъем «лесенкой» прямо.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
67		Поворот переступанием. Подъем «лесенкой» прямо.	совершенствование ЗУН	Совершенствование техники отталкивания руками в попеременном двухшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками. Подъем «лесенкой» прямо.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода и поворота переступанием; подъем «лесенкой» прямо.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
68		Обучение принятию низкой стойки после разбега.	комбинированный.	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Обучение принятию низкой стойки после разбега. Подъем «лесенкой» прямо. П/и «Не задень».	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода; принимать низкую стойку после разбега.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
69		Подъемы и спуски.	комбинированный.	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отработка принятия низкой стойки после разбега. Подъем «лесенкой»	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода; принимать низкую стойку после разбега.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная	

					прямо. П/и «Не задень».			дистанция	
70		Учет по технике выполнения подъема «лесенкой» прямо.		учетный	Учет по технике выполнения подъема «лесенкой» прямо. Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять подъем «лесенкой» прямо.	Оценка техники выполнения подъема «лесенкой» прямо.	Таблицы критериев оценки выполнения подъемов. Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
71		Учет по технике выполнения одновременного бесшажного хода.		учетный	Учет по технике выполнения одновременного бесшажного хода. Непрерывное движение по лыжне до 10 минут.	Уметь правильно выполнять технику одновременного двухшажного хода; двигаться по лыжне без остановок до 10 минут.	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке.	Таблицы критериев оценки выполнения лыжных ходов Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
72		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	3	совершенствование ЗУН	Совершенствование согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Развитие выносливости. П/и «Не задень».	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода на разной скорости передвижения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое прохождение дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
73		Учет по технике выполнения попеременного двухшажного хода.		учетный	Учет по технике выполнения попеременного двухшажного хода. П/и «Не задень».	Уметь правильно выполнять технику попеременного двухшажного хода.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода	Таблицы критериев оценки выполнения лыжных ходов Лыжный инвентарь Учебная дистанция	

74		Прохождение контрольной дистанции 1 км.		учетный	Прохождение контрольной дистанции 1 км в форме соревнований по лыжным гонкам. Катание с горы.	Уметь непрерывно двигаться по дистанции до 1 км с максимальной скоростью.	Самоконтроль Практическое прохождение учебной дистанции	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
75		Обучение торможению «плугом».	4	комбинированный	Обучение торможению «плугом». Отработка изменения стоек спуска в зависимости от крутизны склона. Метание снежков на дальность. П/и «Лисенок-медвежонок».	Уметь выполнять торможение «плугом», изменять стойки спуска в зависимости от крутизны склона; метать снежки на дальность.	Фронтальный и поточный Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
76		Изменение стоек спуска в зависимости от крутизны склона		комбинированный	Отработка торможения «плугом». Отработка изменения стоек спуска в зависимости от крутизны склона. Метание снежков на дальность. П/и «Лисенок-медвежонок».	Уметь выполнять торможение «плугом», изменять стойки спуска в зависимости от крутизны склона; метать снежки на дальность.	Фронтальный и поточный Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
77		Отработка торможения «плугом».		совершенствование ЗУН	Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъемов и спусков. П/и «По местам».	Уметь спускаться и подниматься на склон.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
78		Свободное катание с горок.		совершенствование ЗУН	Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъемов и спусков. П/и «По местам».	Уметь спускаться и подниматься на склон.	Фронтальный и поточный Выполнение подъемов и спусков	Метод слова Наглядный метод Лыжный инвентарь Учебная дистанция	
79	Гимнастика с элементами	Правила безопасности во время занятий по гимнастике.	9	вводный	Инструкция по ТБ на уроках физкультуры во время занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Повороты.	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях по	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных	Рассказ Показ Практический	

	акробатики (9 часов)			Выполнение команд. Ритмическая гимнастика.	гимнастике. Уметь выполнять строевые и танцевальные упражнения.	действий	метод Магнитофон Аудиодиск	
80		Строевые упражнения.	комбинированный	Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Построение в две шеренги. Ритмическая гимнастика. Шаги галопа, польки в парах.	Уметь выполнять строевые упражнения, танцевальные шаги, движения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический метод Магнитофон Аудиодиск	
81		Танцевальные упражнения.	совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Ритмическая гимнастика. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Уметь выполнять строевые упражнения, танцевальные шаги, движения.	Фронтальный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Практический метод Магнитофон Аудиодиск	
82		Выполнение висов и подтягиваний.	совершенствование ЗУН	Ритмическая гимнастика. Подтягивание, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, перекладине.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять вис, подтягивание на гимнастической стенке, перекладине.	Фронтальный и поточный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимнаст. стенки Гимнаст. перекладины	
83		Лазания на наклонной скамейке.	совершенствование ЗУН	Ритмическая гимнастика. Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять лазание на наклонной скамейке различными способами.	Фронтальный и поточный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимнастические скамейки	
84		Лазание по канату. Опорный прыжок.	комбинированный	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастическому канату. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, козла.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять лазание по гимнастической	Фронтальный и поточный Самоконтроль Практическое выполнение двигательных	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн. канат Гимн. маты	

					стенке, перелезание через гимнастическое бревно	действий	Гимн. козел	
85		Опорный прыжок.		совершенствование ЗУН	Лазание по гимнастическому канату в три приема. Вскок в упор, стоя на коленях, и соскок взмахом рук.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; выполнять лазание по канату.	Фронтальный и поточный Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн. канат Гимн. маты Гимн. козел
86		Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.	2	совершенствование ЗУН	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Опорный прыжок через гимнастического козла.	Уметь подтягиваться на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки); опорный прыжок через гимнастического козла.	Фронтальный и поточный Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн. перекладины Гимнаст. козел Гимнаст. маты
87		Учет по подтягиванию на результат.		учетный	Подтягивание на результат на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Опорный прыжок через гимнастического козла.	Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; подтягиваться на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	Мальчики: 5 – 4 – 1 Девочки: 14 – 10 – 3.	Рассказ Показ Магнитофон Аудиодиск Гимн. перекладины Гимнаст. козел Гимнаст. маты
88	Легкая атлетика (15 часов)	Правила безопасности во время занятий по легкой атлетике.	5	вводный	Техника безопасности на уроках ФК при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Строевые упражнения. ОРУ.	Знать правила безопасного поведения на уроках ФК при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Уметь выполнять строевые упражнения.	Фронтальный опрос Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Спортплощадка
89		Строевые упражнения.		совершенствование	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места	Уметь выполнять строевые	Самоконтроль Поточный метод	Рассказ Показ

		Метание мяча.		ЗУН	на дальность и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Метко в цель».	упражнения, ОРУ, метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Практическое выполнение двигательных действий	Теннисные мячи Спортплощадка	
90		Метание мяча.		комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Точный расчет».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	Самоконтроль Поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Теннисные мячи Обручи Спортплощадка	
91		Бросок набивного мяча на дальность и заданное расстояние.		комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места и с шага. П/и «Кто дальше бросит».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, броски набивного мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Практический метод Набивные мячи	
92		Бросок набивного мяча на дальность и заданное расстояние.		совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места и с шага. П/и «Кто дальше бросит».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, броски набивного мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Метод слова Наглядный метод Практический метод Набивные мячи	
93		Прыжки в длину с места, разбега.	4	совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с места, с высоты до 70 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см. Бег 30 м, 60 м с низкого старта. П/и «Эстафета прыжков на одной ноге».	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания, бег 30 м, 60 м с низкого старта.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Секундомер Яма с песком Грабли	

94	Прыжок в высоту с места, с разбега.	6	совершенство ЗУН	Прыжок в высоту с места, с разбега, с поворотом в воздухе и точным приземлением в квадрат. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30м, 60м с низкого старта.	Уметь выполнять прыжок в высоту с места, с разбега; бегать 30м, 60м с низкого старта.	Самоконтроль Поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Рулетка Секундомер	
95	Прыжок в длину с места на дальность.		учетный	Прыжок в длину с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	Мальчики: 185, 160, 130. Девочки: 170, 155, 120.	Рассказ Показ Рулетка Спортплощадка	
96	Прыжки в высоту, через препятствия.		совершенство ЗУН	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. П/и «Полоса препятствий». Равномерный бег до 4 минут.	Уметь прыгать в высоту, через препятствия, бежать в равномерном темпе до 4 минут	Самоконтроль Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Секундомер Гимн. скамейки	
97	Бег 30 м на результат.		учетный	Бег на результат 30 м. Беседа: значение легкоатлетических упражнений для развития выносливости, скоростно-силовых качеств. П/и «Смена сторон».	Знать: значение легкоатлетических упражнений для развития выносливости, скоростно-силовых качеств. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.	Мальчики: 5,1 – 5,6– 6,6 Девочки: 5,2– 5,6 – 6,6.	Рассказ Показ Беседа Секундомер Спортплощадка	
98	Прыжки через скакалку.	6	совершенство ЗУН	Прыжки многократные через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег до 6-8 минут.	Уметь выполнять прыжки через скакалку; бежать в равномерном темпе до 6-8 минут.	Самоконтроль Фронтальный и поточный метод Практическое выполнение двигательных действий	Рассказ Показ Скакалки Секундомер Спортплощадка	
99	Кроссовая подготовка		комбинированный	Равномерный бег до 8 минут. П/и «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Уметь бежать в равномерном темпе 8 минут, по слабопересеченной местности до 1 км.	Самоконтроль Практическое выполнение бега на выносливость	Рассказ Секундомер Ф/б мяч	
100	Кроссовая подготовка. П/и «Футбол».		совершенство ЗУН	Равномерный бег до 8 минут. П/и «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Уметь бежать в равномерном темпе 8 минут, по слабопересеченной	Самоконтроль Практическое выполнение бега на выносливость	Рассказ Секундомер Ф/б мяч	

					местности до 1 км.			
101		Чередование ходьбы и бега.	совершенство	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). П/и «Футбол». Равномерный бег до 8 минут.	Уметь чередовать бег и ходьбу, бежать в равномерном темпе 6 минут.	Самоконтроль Практическое выполнение бега на выносливость	Беседа Секундомер Ф/б мяч	
102		Бег 1000м на результат.	учетный	Бег 1000м на результат. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 1000 м.	Бег без учета времени.	Беседа секундомер	

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы 1-4 класс. Предметная линия В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2019.	Д
1.3.	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение.	К
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Технические средства обучения	
2.1.	Музыкальный центр	Д
2.2.	Персональный компьютер, принтер, мультимедиапроектор, экран, микрофон, мегафон	Д
3.	Учебно-практическое оборудование	
3.1.	Бревно гимнастическое	Г
3.2.	Козел гимнастический	Г
3.3.	Конь гимнастический	Г
3.4.	Стенка гимнастическая 6-ти секционная с перекладиной	Г
3.5.	Скамейка гимнастическая	Г
3.6.	турник с брусьями	Г
3.7.	Канат для лазания	Г
3.8.	Палка гимнастическая	Г
3.9.	Скакалка детская	Г,К
3.10.	Мат гимнастический	Г
3.11.	Мостик гимнастический	Г
3.12.	Кегли	Г

3.13.	Планка для прыжков в высоту	Д
3.14.	Стойка для прыжков в высоту	Д
3.15.	Мяч для метания, мишени для метания	Г
3.16.	Палочка эстафетная	Г
3.17.	Рулетка измерительная	Д
3.18.	Мяч Медбол	Г
3.19.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.20.	Кольцо баскетбольное, сетка баскетбольная	Д
3.21.	Сетка для переноски и хранения мячей, сетка заградительная в спортзале	Д
3.22.	Стойки волейбольные с волейбольной сеткой	Д
3.23.	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	Г
3.24.	Свисток	Д
3.25.	Секундомер	Д
3.26.	Конус (разметочные, финишные)	Г
3.27.	Стеллаж для лыж (помещение с системой хранения)	К
3.28.	Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки)	К
3.29.	Помещение для сушки лыжных ботинок	К
3.30	Гантели	К
3.31	Коврик гимнастический	Г,К
3.32	Обруч гимнастический	Г
3.33	Планка для прыжков в высоту, стоки для прыжков в высоту	Д
3.34	Дорожка разметочная для прыжков	Д
3.35	Спортивный комплект в сборе на уличной площадке (полоса препятствий, ворота футбольные, щиты баскетбольные с сетками, сетка волейбольная на креплении, легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в высоту, брусья, игровое поле, лыжная трасса)	Д,Г
3.36	Спортивный зал	Д

3.37	барьеры	Г
3.38	аптека	Д

Количество учебного оборудования приводится в расчете на спортивный зал с учетом средней наполняемости класса 26-30 человек.

Условные обозначения:

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – комплект (для каждого ученика);