

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ
протокол от «19» августа 2019 г. № 1
Руководитель: *Иванов* И.М. Биккулов

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР: *Козлова* Н.В. Козлова
«19» августа 2019 г.

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета, протокол
от «19» августа 2019 года № 2

УТВЕРЖДЕНА и ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ.
приказ от «19» августа 2019 г. № 161
Директор МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»:
Шарафутдинов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
на уровне начального общего образования
МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аксубаевского муниципального района РТ

Срок реализации программы: 4 года

Составители программы:
Шарафутдинов Р.Г., учитель физической культуры
первой квалификационной категории, Гайнуллин
Фархад Габдуллович учитель физической культуры
первой квалификационной категории, Шарафутдинов
А.Г., учитель физической культуры

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата проведения	
				по плану	фактически
1.	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.		
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.		
3.	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м)	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».		
4.	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.		
5.	Прыжки Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		

6.	Прыжки с продвижением вперед. ОРУ	1	ТЕОРИЯ Возникновение физической культуры у древних людей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ		
7.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».		
8.	Бросок малого мяча Метание малого мяча	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		
9.	Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		
10.	Метания малого мяча на заданное расстояние.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
11.	Подвижные игры. Эстафеты	1	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
12.	ОРУ Игры «Класс, смирно!».	1	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
13.	ОРУ. Игры «Метко в цель»,	1	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
14.	Игры «Погрузка арбузов».	1	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
15.	Игры «Погрузка арбузов».	1	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		

16.	ОРУ. Игры «Метко в цель»	1	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
17.	«Кто дальше бросит».	1			

18.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	ТЕОРИЯ. Режим дня и личная гигиена. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.		
19.	Ловля мяча на месте	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.		
20.	Игра «Бросай и поймай».	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.		
21.	Бросок мяча снизу на месте.	1			
22.	Передача мяча снизу на месте	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
23.	ОРУ. Эстафеты	1			
24.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
25.	Мини-футбол	1			
26.	Ведение, удары мяча	1	Обучение техники игры футбола. Ведение, удары мяча по воротам. Учебная игра.		

27.	Обведение препятствий	1	Обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра.		
-----	-----------------------	---	---	--	--

28.	Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		
29.	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
30.	Построение в шеренгу. Группировка.	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.		
31.	ОРУ. Игра «Совушка»	1	Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		
32.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.		
33.	ОРУ. Игра «Космонавты»	1			

34.	Равновесие. Строевые упражнения	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые В стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».		
35.	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».		
36.	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами	1			
37.	Повороты направо, налево	1	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».		
38.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!»,	1	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».		
39.	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке	1	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».		
40.	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении.	1	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		

41.	Перелазание через коня	1			
42.	Лазание по канату. ОРУ в движении	1	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры».		
43.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на	1	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. Развитие силовых способностей.		
44.	Перелезание через горку матов	1	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня.		
45.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж		
46.	Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж		
47.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	1	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу		
48.	Передвижение ступающим шагом	1	Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.		

49.	Передвижение ступающим шагом в колонне	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.		
50.	Передвижение ступающим шагом в шеренге	1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».		
51.	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок	1	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.		
52.	Подводящие упражнения на месте: поднятие согнутой ноги,	1	Подводящие упражнения на месте: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее».		
53.	Передвижение ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже	1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».		

54.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?».		
55.	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу,	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.		
56.	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».		
57.	Спуск в основной стойке	1	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.		
58.(10)	Спуск в основной стойке на оценку	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».		
59.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	1	Спуск в основной стойке на оценку . Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».		
60.	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок	1	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.		

61.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжной; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее».		
62.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».		
63.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?».		
64.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок . Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.		
65.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок .		
66.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	1	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Кто дальше проскользит		

67.	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с	1	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку».		
68.	Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой»	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.		
69.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника.	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками. Игра «Смелее с горки», «Не задень».		
70.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки»	1	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
71.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
72.	ОРУ. Игры «Лисы и куры	1	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
73.	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1			
74.	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
75.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
76	Подвижные игры	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и		

77.	Ловля мяча на месте	1	поймай». Развитие координационных способностей.		
78.	ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.		
79.	Игра в мини-баскетбол	1			

80.	Бросок мяча снизу на месте в щит	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.		
81.	Передача мяча снизу на месте.	1			
82.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.		
83.	Ведение мяча на месте.	1			
84.	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.		
85.		1			
86.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		
87.	Игра «Перестрелка».	1			
88.	Ходьба и бег	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1			

90.	Бег в заданном коридоре.	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		
91.	Бег (60 м). ОРУ	1			
92.	Прыжки. Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».		
93.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».		
94.	Ходьба и бег Тестирование уровня ф.п.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег 30м.прыжки с места.бег 1000м.		
95.	Метание мяча	1	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
96.	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров	1			
97.	Плавание Правила ТБ на занятиях плаванием	1	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Анализ техники плавания.ОРУ в спортивном . зале. Начальное обучение работе рук и ног при плавании способом «сабачка».		
98.	ОРУ в зале. Начальное обучение	1	ОРУ в зале. Начальное обучение: освоение с водой - ходьба в воде -бег в воде Игры: «полоскание белья»; «Футбол»; «карусель»; « Море волнуется».		

99.	Обучение работе ног на суше у неподвижной опоры	1	Скольжение на груди, спине с различными положением рук с использованием нетонущих предметов (мячи, пенапластные плитки и т.д.) Обучение работе ног на суше у неподвижной опоры, на задержке дыхания в воде, с партнером, в координации с дыханием, скольжение без дыхания.		
-----	---	---	--	--	--

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения	
				Фактич.	По плану
1.	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.		
2.	Бег с ускорением (30 м).	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. ТЕОРИЯ. Возникновение первых спортивных соревнований.		
3.	Игра «Пустое место». ОРУ.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
4.	Челночный бег	1			
5.	Бег с ускорением (60 м)	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
6.	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места	1	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
7.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов	1	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
8.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ	1	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
9.	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2)	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». ТЕОРИЯ Появление мяча, упражнений и игр с мячом.		
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2)	1	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.		
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		

12.	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
13.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1			
14.	Игры «Прыгуны и пятнашки»,	1	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
15.	Игра «Невод». Эстафеты.	1			
16.	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди»	1	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
17.	Развитие скоростно-силовых способностей	1			
18.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам»,	1	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
19.	Попади в мяч». Эстафеты.	1			
20.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.		
21.	Ведение на месте.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
22.	ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1			
23.	Ловля и передача мяча в движении	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.		
24.	Ведение на месте.	1			
25.	Мини-футбол	1	обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Учебная игра		
26.	Передача мяча правой ногой	1			
27.	Удары правой ногой	1	Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Учебная игра		

2 четверть Гимнастика.

28.	Акробатика. Строевые упражнения	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». ТЕОРИЯ История зарождения древних Олимпийских игр.		
29.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.		
30.	Кувырок в сторону. ОРУ	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		
32.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.		
33.	ОРУ. Подвижная игра «Светофор	1			
34.	Висы. Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		
35.	Вис стоя и лежа	1			
36.	Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		
37.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		

38.	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног	1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.		
39.	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	1			
40.	Опорный прыжок, лазание (6 ч)	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.		
41.	Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.		
42.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.		
43.	Перешагивание через набивные мячи.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.		
44.	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.		
45.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	1			
46.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.		
47.	Перелезание через коня, бревно.	1			

3 четверть. Лыжная Подготовка

48.	Техника лыжных ходов Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж.		
49.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.		
50.	Передвижение скользящим шагом с палками	1	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.		
51.	Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация	1	Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее».		
52.	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками;	1	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже.		
53.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.		
54.		1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.		
55.	Подъем лесенкой, спуск в основной стойке	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
56.	Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке	1	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.		
57.		1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку».		

58.	Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м	1	Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользким шагом с палками в умеренном темпе.		
59.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1	Равномерное передвижение скользким шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»		
60.	Преодоление подъема ступающим шагом	1	Передвижение скользким шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки;		
61.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (бок) подъем «лесенкой»		
62.	Согласованность движений рук и ног - упражнения.	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног.		
63.	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения	1	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрест-ные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой».		
64.	Упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей,	1	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом.		
65.	Спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок)		
66.	Мини-футбол		обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Учебная игра		
67.	Передача мяча правой ногой		Скидка мяча головой. Учебная игра		

68.	Удары правой ногой		Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Учебная игра		
69.	Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.		
70.	Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
71.	Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
72.		1			
73.	Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.		
74.		1			
75.	Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
76.		1			
77.	Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
78.	Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
79.	ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1			
80.	ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.		

81.	Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.		
82.	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
83.	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).	1			
84.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами»	1	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
85.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
86.	«Салки на одной ноге». Эстафеты	1	Развитие скоростно-силовых способностей «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
87.	Игры «Прыгающие воробушки»,	1	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
88.	ОРУ. Игры «Птица в клетке»,	1	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
89.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры»,	1	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
90.	ОРУ в движении. Игра «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
91.	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
92.	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (<i>30 м</i>).	1			
93.	Ходьба с преодолением препятствий.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
94.	Игра «Вызов номера». ОРУ.	1			
95.	Ходьба и бег Тестирование уровня ф.п.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег 30м.прыжки сместа.бег 1000м.		

96.	Встречная эстафета.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.		
97.	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.		
98 .	Бег на результат (30	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		
99	Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.		
100.	Плавание Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием	1	Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием. Повторить имитационные упражнения на суше, работа рук и ног кролем. То же самое в воде с неподвижной опорой., с плавательной доской. Кроль на груди до 5 м.		
101.	Дыхательные упражнения в воду. Имитационные упражнения пловца на суше	1	Дыхательные упражнения в воду. Имитационные упражнения пловца на суше: работа рук и ног. ОРУ в воде у неподвижной опоры, упражнения с использованием не тонущих предметов в координации с дыханием, скольжение без дыхания.		
102.	Обучение работы рук кролем на груди на суше.	1	Обучение работы рук кролем на груди на суше. То же самое с поддержкой партнером (учитель ФК). То же самое но координации с дыханием. То же самое но скольжение без дыхания.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения	
				Фактич.	По плану
1.	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.		
2.	Ходьба через несколько препятствий	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		
3.	Игра «Белые медведи».	1			
4.	Бег с максимальной скоростью (60 м)	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. ТЕОРИЯ. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.		
5.	Бег на результат (30, 60 м)	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».		
6.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.		
7.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.		
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки.	1	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.		
9.	Метание мяча	1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании		
10.	Метание в цель с 4-5 м	1			
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние	1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.		

12.	Подвижные игры ОРУ с обручами.	1	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
13.	Игры «Заяц без логова».	1	ТЕОРИЯ Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.		
14.	Игры «Кто обгонит».	1	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		
15.	Игра «Через кочки и пенечки».	1			
16.	Игры «Наступление», «Метко в цель»	1	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		
17.	Эстафеты с мячами	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		
18.	«Защита укреплений».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.		
19.	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цмт</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей		
20.		1			
21.	Ведение на месте	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цмт</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
22.	Ведение в движении	1			
23.	Броски в цель. ОРУ.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.		
24.	Игра «Борьба за мяч».	1			
25.	Мини-футбол Остановка мяча	1	Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Учебная игра		
26.	Удар с носка щечкой ноги	1	Удары с носка щечкой первой правой ногой. Развитие выносливости. Учебная игра.		
27.	Техника ведения мяча.	1	обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра.		

28.	ГИМНАСТИКА Акробатика строевые упражнения ТБ на уроках гимнастики	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		
29.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		
30.	Выполнение команд «Шире шаг!»,	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
31.	2-3 кувырка вперед	1			
32.	Стойка на лопатках.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
33.	Мост из положения лежа на спине	1			
34.	Висы. Строевые упражнения Построение в две шеренги	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		
35.	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		
36.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей		
37.	Подвижная игра «Космонавты»	1			
38.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Подвижная игра «Отгадай, чей»	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная		

39.	голосок».	1	игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей		
40.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.		
41.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		
42.	Игра «Не ошибись!». ОРУ	1			
43.	Передвижение по диагонали, противоходом. «змейкой».	1		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
44.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1			
45.	Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.		
46.	Эстафеты с гимнастическими палками.	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.		
47.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		

48.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
-----	---	---	--	--	--

3 четверть. Лыжная подготовка.

49.	Лыжный спорт ТБ на уроках лыжной подготовки	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м.		
50.	Передвижение ступающим шагом в шеренге	1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.		
51.	Ступающий шаг: упражнения перенос массы тела с лыжи на лыжу.	1	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.		
52.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».		
53.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.		
54.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами.		

55.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить.	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.		
56.	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.		
57.	Спуск в основной стойке.	1	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.		
58.	Спуск в основной стойке на оценку	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.		
59.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	1	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.		
60.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».		
61.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.		
62.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».		
63.	Посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения.	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.		
64.	Передвижение без палок по учебной лыжне	1	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне.		
65.	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом	1	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень».		
66.	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.		

67	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой».	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.		
68.	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м	1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
69.	Подъем «полуелочкой», «лесенкой	1	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.		

70.	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте в круге	1	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		
71.		1			
72.		1			
73.	Ведение мяча с изменением направления.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		
74.		1			
75.	Бросок двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.		
76	ОРУ. Игра «Школа мяча	1			
77.	Ловля и передача мяча	1		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
78.	Ведение мяча	1			
79.	Бросок двумя руками от груди	1			

4 четверть.

80.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
81.		1				
82.		1		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
83.		1				
84.	Ловля и передача мяча в движении	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.			
85.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом	1				
86.	Бросок двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
87.	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1				
88.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом.	1	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			
89.	Бросок двумя руками от груди	1				
90.		1				
91.		1				
92.	ОРУ. Игра «Перестрелка». координационных способностей Ловля и передача мяча на месте	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			

93.	в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1			
-----	---	---	--	--	--

Легкая атлетика

94	Бег с максимальной скоростью (30 м).	1	Бег на (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		
95	Ходьба и бег Тестирование уровня ф.п.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег 30м.прыжки с места.бег 1000м.		
96	Встречная эстафета.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.		
97	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1			
98	Бег на результат (30	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		
99	Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.		
100	Плавание Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием	1	Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием. Повторить имитационные упражнения на суше, работа рук и ног кролем. То же самое в воде с неподвижной опорой., с плавательной доской. Кроль на груди до 5 м.		
101	Скольжение по воде на плавательной доске.	1	Скольжение по воде на плавательной доске. Повторить упражнения на погружение. Научиться отталкиванию от бортика. Скольжение на груди с плавательной доской. Игра: «Кто дальше оттолкнется от бортика»		
102.	Скольжение на спине и на груди без поддержки	1	Повторить упражнения на задержку дыхания. Повторить скольжение с доской до 8 м. Научиться скольжению без доски до 4 м. Упражнения «Стрела». Многоскоки . Высокие выпрыгивание вверх.		

103	Мини-футбол Остановка мяча	1	Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Учебная игра		
104	Удар с носка щечкой ноги	1	Удары с носка щечкой первой правой ногой. Развитие выносливости. Учебная игра.		
105	Техника ведения мяча.	1	обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	виды деятельности	Дата проведения	
				фактич	по плану
1	2	3	4	5	6
1.	Ходьба и бег Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.		
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
3.	Бег на скорость (30,	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		
4.	Круговая эстафета Игра «Невод»	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. ТЕОРИЯ Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.		
5.	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.		
7.	Тройной прыжок с места	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.		
8.	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.		

9.	Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.		
10.	Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки»	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.		
11.	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.		
12.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
13.	ОРУ Игры «Белые медведи»,	1	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.		
14.	Эстафеты с обручами.	1			
15.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
16.	Эстафета «Веревочка под ногами».	1			
17.	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки»,	1	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
18.	Игра «Заяц, сторож, Жучка».	1			
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
20.	Ведение мяча на месте	1			
21.	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
22.	Ведение мяча на месте со средним отскоком	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		

23.	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		
24.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.		
25.	Мини-футбол Тех-ника игры головой	1	Обучение техники игры головой. обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой.		
26.	Техника ударов по воротам	1	Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча. Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости. Учебная игра.		
27.	Прием мяча на ногу.	1	остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Прием мяча на ногу на грудь. Скидка головой на ногу. Развитие быстроты. Учебная игра.		

2 четверть. Гимнастика (16) ч

28.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.		
29.	Кувырок вперед	1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».		
30.	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>)	1	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		
31.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».		
32.	Выполнение команд «Становись!»,	1	ТЕОРИЯ Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы.		

33.	ОРУ с гимнастической палкой	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.		
34.	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1			
35.	ОРУ с обручами	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.		
36.	На гимнастической стенке вис прогнувшись,	1			
37.	ОРУ с мячами	1	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.		
38.	На гимнастической стенке вис прогнувшись,	1	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.		
39.	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.		
40.	Перелезание через препятствие.	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
41.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
42.	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.		
43.	соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами».	1			
44.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.		

45.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»,	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.		
46.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	1	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.		
47 - 48	ОРУ. Игры «Вызов номеров».	2	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.		

3 четверть. Лыжная Подготовка (20) ч

49.	Лыжный подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.		
50.	Передвижение ступающим шагом в шеренге	1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. ТЕОРИЯ Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.		
51.	Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне	1	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
52.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок	1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
53.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	1	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.		
54.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.		

55.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом	1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу .		
56.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».		
57.	Спуск в основной стойке на оценку	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.		
58.	Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км	1	Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.		
59.	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»		
60.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось,	1	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.		
61.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом:	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «лесенкой»		
62.	Передвижение 50-100 м без палок	1	Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног.		
63.	Спуски в основной стойке	1	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон».		
64.	Попеременный 2-ух ш. ход	1	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке.		
65.	Спуск в основной стойке.	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.		
66.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.		
67.	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом	1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.		

68.	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку»	1	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку».		
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
70.		1			
71.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
72.	Ведениемячанаместесосреднимотскоком	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		
73.	Игра«Подвижная цель Развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		
74.		1			
75.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.		
76.	Ведениемячаправой(<i>левой</i>)рукойнаместе	1			
77.	передачамячаоднойрукойотплечанаместе	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		

4 четверть.

78.	Подвижные игры на основе баскетбола Игра «Гонка мячей по кругу».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
79.		1			

80.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
81.	Ведение мяча на месте со средним отскоком	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		
82.	Игра «Подвижная цель	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		
83.	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1			
84.	Ведениемячанаместеснизкимотскоком	1	ОРУ. Ведениемячанаместеснизкимотскоком. Ведениемячанаместеснизкимотскоком. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
85.	Ведениемячанаместеснизкимотскоком	1			
86.	Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
87.	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1			
88.	Тактические действия в защите и нападении.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
89.	Бег и ходьба Бег на скорость	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.		
90.	Встречная эстафета.	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.		
91.	Игра «Бездомный заяц».	1			
92.	Круговая эстафета	1	Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.		
93.	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
94.	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1			

95.	Тестирование физических качеств.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.		
96.	Плавания Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием	1	Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием. Повторить имитационные упражнения на суше, работа рук и ног кролем. То же самое в воде с неподвижной опорой., с плавательной доской. Кроль на груди до 5 м.		
97.	Скольжение на груди с плавательной доской.	1	Упражнения на погружение. Отталкивание от бортика. Скольжение на груди с плавательной доской. Скольжение по воде с доской(задержка дыхания до остановки) 3-4 м, выполнить 6-8 раз. Игра «Паровоз».		
98.	Скольжение на груди и на спине	1	Скольжение на груди и на спине. Научить положению тела на груди. Научить движению ног на груди. Работа ног кролем на груди медленно. Работа ног кролем в быстром темпе.		
99 – 100.	Работа рук кролем на груди.	2	Скольжение на груди и на спине. Научить положению тела на спине. Научить движению ног на спине и рук на груди. Игра «Мельница». Работа ног кролем на спине. Работа левой-правой рукой на груди.		
101.	Кроль на груди с дыханием.	1	Повторить работу ног на груди и на спине. Повторить работу рук кролем на груди. Научить дыханию. Кроль на груди с малой доской.		
102.	Кроль на груди в полной координации	1	Повторить дыхание на груди. Научить плавать в полной координации. Совершенствовать дыхание. Игра «Кто вперед»		