

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 6  
31 мая 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Соловьева О.В.  
31 мая 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им. А.Невского»  
Аругюнова К.Х. /                    /  
Приказ № 21/1  
31 мая 2024г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
3 класс  
*3 часа в неделю, 102 часа в год***

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями,

оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре»,

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении

Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька

Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м

Лыжная подготовка Передвижение одновременным двухшажным ходом

Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении Торможение плугом

Плавательная подготовка Правила поведения в бассейне Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас Упражнения ознакомительного плавания: пере- движение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде Упражнения в плавании кролем на груди

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и пере- дача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и само- развития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
  - понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
  - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
  - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
  - вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
  - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
  - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- регулятивные УУД:
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
  - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
  - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;



- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, рас-их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателя

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
2	легкая атлетика	35
3	гимнастика с основами акробатики	20
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	21
5	лыжные гонки	20
6	резерв	6
<b>Количество уроков в неделю</b>		<b>3</b>
<b>Количество учебных недель</b>		<b>32</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**Календарно – тематическое планирование.**

№	Тема урока	Тип урока	Оборудование	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты	Вид контроля	Дата	
							По плану	Факт.
<b>Легкая атлетика</b>								
1	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	Вводный	Скакалки, обручи	Инструктаж по ТБ. Бег на 30м. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 6-минут	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А	Текущий		
2	Ходьба и бег Бег на 30м.	Комбинированный	Скакалки, обручи			Текущий		
3	Ходьба и бег Бег на дистанцию 400м	Комбинированный	Скакалки, обручи	Бег на дистанцию 400 м. Подвижная игра «Вызов номера». Челночный бег 3х10.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий		
4	Ходьба и бег Челночный бег 3х10.	Комбинированный	Скакалки, обручи			Текущий		
5	Ходьба и бег Бег с ускорением до 60 м	Комбинированный	Скакалки, обручи	Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Текущий		
6	Ходьба и бег Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи			Текущий		
7	Прыжки Выполнения прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи	Изучение нового материала. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		
8	Прыжки	Комбинированный	Скакалки,	Прыжки в длину с	Правильно выполнять	Контроль		

	Прыжки в длину с разбега	анный	обручи, набивные мячи	разбега. Прыжок в длину с места(учет). ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги			
9	Прыжки Прыжок в длину с места(учет).	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи			Текущий		
10	Бросок малого мяча Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Малые набивные мячи	Изучение нового материала. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий		
11	Бросок малого мяча Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Малые набивные мячи	Метание малого мяча на дальность (учет). Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Контроль		
12	Бросок малого мяча Подвижные игры.	Комбинированный	Малые набивные мячи			Текущий		

**Подвижные игры с элементами игры баскетбол**

13	Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов. Игра «День, ночь».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
14		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		
15	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. Подвижная игра «Попади в кольцо».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
16		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		

17	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
18		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Подвижная игра «Борьба за мяч».		Текущий		
19	Ведение мяча в движении вокруг стоек.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча в движении вокруг стоек.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
20	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.		Текущий		
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
22	Ведение мяча.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».		Текущий		
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
24	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
25	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
26	Спортивные игры с мячом.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Спортивные игры с мячом.		Текущий		
27		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		

28	Акробатика Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Большие и малые мячи	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в 2 шеренги. ОРУ с большими и малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
29	Акробатика Строевые упражнения Кувырок назад до упора на коленях.	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Обучение кувырка назад до упора на коленях.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
30	Акробатика Строевые упражнения Кувырок назад до упора на коленях.	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки	Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Кувырок назад до упора на коленях. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
31	Акробатика Строевые упражнения Кувырок вперед в группировке.	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Кувырок вперед в группировке.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
32	Равновесие Строевые упражнения Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Гимнастическая скамейка	Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Учет. «Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Контроль		

				«Змейка».				
33	Равновесие Строевые упражнения  Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Гимнастическая скамейка	Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Текущий		
34	Равновесие Строевые упражнения Перешагивание через мячи	Комбинированный	Гимнастическая скамейка, большие и малые мячи, скакалки	Кувырок назад до упора присев. Кувырок вперед в группировке. Учет. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Контроль		
35	Равновесие Строевые упражнения Перешагивание через мячи	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка	Кувырок назад до упора присев. Учет. Прыжки на скакалке с изменяющим темпом ее вращения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Контроль		
36	лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка	Изучение нового материала. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий		

				Развитие силовых способностей.				
37	лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка	Передвижения и повороты на гимнастической скамейке.. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий		
38	лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий		
39	лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий		
<b>Подвижные игры с элементами игры волейбол</b>								
40	Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		

				Развитие координации				
41	Упражнения с волейбольными мячами.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Подвижная игра «Пионербол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
42	Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол».	Уметь владеть мячом. Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
43	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
44	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.	Текущий		
21.1 245	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.	Текущий		
46	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
47	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи			Текущий		



48	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол	Уметь владеть мячом.	Текущий		
<b>Лыжная подготовка</b>								
49	Строевые упражнения ТБ на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки.	Текущий		
50	Строевые упражнения Скользящий шаг.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий шаг.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
51	Строевые упражнения Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
52	Строевые упражнения Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение на лыжах до 500 м с применением одновременного двухшажного хода. Игра	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью.	Текущий		

				«Маятник». Развитие координационных способностей.	Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.			
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
54	Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход. Учет .	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход. Учет .	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Контроль		
55	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
56	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием.	Текущий		
57	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3	Текущий		

	двухшажный ход.				км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.			
58	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
59	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
60	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
61	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный	Текущий		

					ход.			
62	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
63	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
64	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход.	Текущий		
65	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
66	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно	Текущий		

					двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.			
67	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
68	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>								
69	Бросок мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Изучение нового материала. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола.	Текущий		
70	Бросок мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий		
71	Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
72	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий		

				снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	подвижных игр; играть в мини баскетбол.			
73	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координации	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
74	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
75	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
76	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		

77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
78	Ведение мяча на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи					

### Плавание

79	Освоение правил, требований к занятиям с водой. Обучение плаванию способом кроль на груди, кроль на спине	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Первичный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине. Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. Показ способа плавания брассом.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий		
80	Техника работы ног. Согласование работы ног с дыханием	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Показ способа плавания брассом. Работа ног способом брасс. Согласование работы ног	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной	Текущий		

				при плавании брасс с дыханием	гигиены.			
81	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий		
82	Техника работы рук. Согласование работы рук и ног	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Работа рук при плавании брассом. Согласование работы рук при плавании брассом	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования к личной гигиене.	Текущий		
83	Согласование работы рук, ног с дыханием	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Согласование работы рук и ног при плавании брассом. Эстафетное плавание. Игры на воде.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий		
<b>Подвижные игры с элементами игры футбол</b>								
84	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	Комбинированный	Футбольные мячи	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе спортивных игр.	Текущий		
85	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель.	Комбинированный	Футбольные мячи	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
86-87	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Комбинированный	Футбольные мячи	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий		
88	Ведение мяча между	Комбинированный	Футбольные			Текущий		



	предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	анный	мячи	мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».	подвижных игр. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.			
89	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи	Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
90	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи			Текущий		
91	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи	Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
92-93	Ведение мяча между предметами	Комбинированный	Футбольные мячи			Текущий		

**Легкая атлетика**

94-95	Ходьба и бег Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А	Контроль		
-------	--	-----------------	--------------------------------	---	--	----------	--	--

				Развитие скоростных способностей.				
96	Ходьба и бег Бег 1000м.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Бег 1000м. - учет.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Текущий		
97-98	Прыжки Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		
99-100	Прыжки Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		
101-102	Прыжки Метание	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		

## Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 классы. Москва «Просвещение»
2. Учебник Физическая культура 1-4 классы. Москва «Просвещение»