

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Кондопожский муниципальный район,

МОУ Кяппесельгская ОШ

**РАССМОТРЕНО**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ**

**ПРОТОКОЛ ОТ 24.05.2021 № 14**

**УТВЕРЖДАЮ**

**ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_**

**МАКАРЬЕВА Е.В.**

**ПРИКАЗ ОТ 31.08.2021 № 34**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета**

**Физическая культура**

**Для 1-4 классов начального общего образования**

Составитель: Кузнецов Дмитрий Николаевич  
учитель

Кяппесельга 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Закона РФ «Об образовании» в соответствии с федеральным базисным учебным планом, федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре под редакцией доктора педагогических наук Владимира Иосифовича Ляха, рекомендованной Департаментом общего среднего образования МО РФ. Программа реализуется в полном объёме без изменений, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения**:

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

**Формы** организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

**Образовательная технология**:

лично – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

### *Требования к уровню подготовки выпускников 1,2,3,4 классов*

#### ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ

полная версия нормативов для 6-8 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ**полная версия нормативов для 9-10 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

РЕКЛАМА

## ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

полная версия нормативов для 11-12 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

### Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Личностные и метапредметные результатами обучения** будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

**УМК**

Класс	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по плану	Учебно-методический комплект		Обеспеченность обучающихся учебниками
			Учебное пособие	Дополнительное учебно-методическое обеспечение	
1	99	99	В.И. Лях. Мой друг – физкультура 1-4 классы. М. «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2005	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010  В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М. «ВАКО», 2005  Учебно-методическое пособие для	Дети обеспечены учебниками

				<p>учителей физической культуры 1-4 классов. Петрозаводск, 1993</p> <p>М.С. Блудилина. Физкультура 1 класс. Поурочные планы. Волгоград: «Учитель», 2002</p>	
2	102	102	<p>В.И. Лях. Мой друг – физкультура 1-4 классы. М. «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2005</p>	<p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010</p> <p>В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М. «ВАКО», 2005</p> <p>М.В.Видякин «Физкультура 2 класс. Поурочные планы». Волгоград: «Учитель», 2004</p> <p>М.С. Блудилина. Физкультура 2 класс. Поурочные планы. Волгоград: «Учитель», 2002</p>	<p>Дети обеспечены учебниками</p>

3	102	102	В.И. Лях. Мой друг – физкультура 1-4 классы. М. «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2005	<p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010</p> <p>В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М. «ВАКО», 2005</p> <p>М.С. Блудилина. Физкультура 3 класс. Поурочные планы. Волгоград: «Учитель», 2004</p>	Дети обеспечены учебниками
4	102	102	В.И. Лях. Мой друг – физкультура 1-4 классы. М. «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2005	<p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010</p> <p>В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М. «ВАКО», 2005</p> <p>М.В.Видякин «Физкультура. 4 класс. Поурочные планы» (ч.1,2) Волгоград: «Учитель», 2003 г.</p>	Дети обеспечены учебниками



## Модуль «Школьный урок» из программы воспитания

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

### 1. Духовно – нравственное воспитание.

#### *Задачи:*

- Создать условия для формирования способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно нравственной компетенции — «становиться лучше».
- Способствовать формированию основ нравственного самосознания личности (совести) — способности младшего школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам.
- Способствовать осознанию основ морали — осознанной учащимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у учащегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма.
- Развивать у обучающегося уважительное отношение к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим; доброжелательность и эмоциональную отзывчивость.
- Создать условия для воспитания волевых качеств ученика, способности к критическому осмыслению своих сильных и слабых сторон.

#### *Ожидаемые результаты:*

- Учащиеся научатся воспитывать в себе такие качества: как доброта, вежливость, честность, правдивость, дружелюбие, взаимовыручка.

### 2. Гражданско – патриотическое воспитание.

#### *Задачи:*

- Воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.

- Усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества.
- Формирование личности как активного гражданина – патриота, обладающего политической и правовой культурой, критическим мышлением, способного самостоятельно сделать выбор на основе долга, совести и справедливости.
- Воспитание у обучающихся чувства патриотизма и любви к Родине на примере старших поколений.
- Развитие и углубление знаний об истории и культуре родного края.

***Ожидаемые результаты:***

- Ценностное отношение к России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам Российской Федерации, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению.
- Учащиеся получают начальные представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища.

**3. Эстетическое воспитание.**

***Задачи:***

- Воспитание основ эстетической культуры, способность различить и видеть прекрасное.
- Развитие художественных способностей.
- Воспитание чувства любви к прекрасному.

***Ожидаемые результаты:***

- Учащиеся знакомятся основными направлениями эстетической культуры.
- Получат возможность для развития художественных способностей и эстетического вкуса.

**4. Воспитание здорового образа жизни.**

***Задачи:***

- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

- Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом.
- Развитие чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

***Ожидаемые результаты:***

- У учащихся формируются умения и навыки санитарно - гигиенической культуры, приучаются к здоровому образу жизни.

**5. Экологическое, экскурсионно – туристическое воспитание.**

***Задачи:***

- Формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

***Ожидаемые результаты:***

- Первоначальный опыт эстетического, эмоционально-нравственного отношения к природе.
- Первоначальный опыт участия в природоохранной деятельности в школе, на пришкольном участке, по месту жительства

**6. Трудовое воспитание.**

***Задачи:***

- Способствовать тому, чтобы каждый ученик понимал значимость трудовой деятельности, даже будни труд может сделать праздничными днями.

***Ожидаемые результаты:***

- Приобщение учащихся к общественной работе, воспитание сознательного

отношения к своим обязанностям, формирование трудового образа жизни.

## **7. Учебно – познавательная деятельность.**

### ***Задачи:***

- Способствовать становлению, развитию и совершенствованию интеллектуальных возможностей учащихся средствами воспитательной работы.
- Создавать учащимся возможность проявлять свои интеллектуальные достижения в школе и за ее пределами.
- Проводить диагностические мероприятия с целью выявления и влияния на кругозор учащихся, на их познавательный интерес, увлечения.

### ***Ожидаемые результаты:***

- Учащиеся научатся проявлять свои интеллектуальные достижения в школе и за её пределами.

### **Планируемые образовательные результаты обучающихся.**

#### **Личностные результаты обучения:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **Предметные результаты обучения:**

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами обучения** курса «Физическая культура» является (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

#### **Познавательные УУД:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

**Коммуникативные УУД:**

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Тематическое планирование в 1 классе по физической культуре (программа Ляха)**

**33 учебные недели, 3 часа в неделю.**

Класс	Темы	Количество часов	Сроки	Мониторинг (к/р, л/р, п/р, т/р, р/р, тесты, экскурсии)
1	1.Лёгкоатлетические упражнения	15 часов	1.09.-07.10.	Бег 30м с высокого старта Учёт времени в беге на 30м. Учёт челночного бега. Учёт по прыжкам в длину с места (см). Бег на выносливость (6 мин. (м)). Подтягивание Учёт навыков ловли и передачи мяча на месте. Учёт навыков ловли и передачи мяча на месте. Учёт по метанию в цель с 8м
	2.Подвижные игры	15 часов	17.10.-07.11	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча» , «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

	3.Гимнастика с элементами акробатики	15 часов	08.11-30.12	<p>Учёт по наклону туловища, сидя на полу (см).</p> <p>Поднимание туловища за 1 мин</p> <p>1.Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.</p> <p>2. Ритмическая гимнастика: комплексы упражнений под музыку.</p> <p>3.Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.</p> <p>4.Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.</p> <p>5.Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн. скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90.</p> <p>6.Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.</p>
--	--------------------------------------	----------	-------------	--



				<p>7. Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами ( мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета</p> <p>8. Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.</p>
	4. Лыжная подготовка	35 часа	09.01-16.03.	<p>Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, торможение падением.</p>
	5. Баскетбол	10 часов	19.03-06.04	<p>перемещения: стойка баскетболиста; перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Передача мяча, ведение мяча, бросок мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>
	6. Подвижные игры	7 часов	16.04-30.04	<p>«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>
	7. Лёгкоатлетические упражнения	2 часов	01.05.-25.05.	<p>Учёт прыжка в высоту с разбега, согнув ноги.</p>

				<p>Учёт умения прыгать через качающуюся скакалку.</p> <p>Учёт умений в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Подтягивание</p> <p>Учёт по прыжкам в длину с места (см).</p> <p>Учёт бега на 30м.</p> <p>Учёт челночного бега.</p> <p>Учёт бега на 1000м.</p>
--	--	--	--	---

**Поурочное планирование по физической культуре в 1 классе по программе В.И. Ляха.**

**99 часов: 33 недели, 3 часа в неделю.**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Срок изучения</b>	<b>Вид урока</b> (совершенствование, обучение, комплексный, зачетный и т. д.)  <b>Методы проведения</b>	<b>Развитие физических качеств</b>	<b>Темы уроков</b>	<b>Форма обучения</b>	<b>Оснащенность</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
----------	-------------------------	----------------------	--	------------------------------------	--------------------	-----------------------	---------------------	---

			урока					
1.	<p>Легкая атлетика</p> <p>Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой.</p> <p>Основы знаний.</p> <p>Техника безопасности на уроках в зале и спортплощадке</p> <p>.</p> <p>(16 часов)</p>	сентябрь	Фронтальный метод	<p>Основы техники безопасности.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Вводный инструктаж по ТБ:</p> <p>основы техники безопасности, профилактика травматизма.</p> <p>Обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу.</p> <p>Обучение навыков ходьбы, ходьбы на носках, на пятках.</p> <p>Обучение навыков бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие.</p> <p>Эстафеты</p> <p>Ознакомить учащихся с содержанием занятий по физической культуре; рассказать о предмете «Физическая культура; объяснить правила безопасного поведения в местах занятий физическими</p>	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Обучение и корректировка техники ходьбы и бега</p>	<p>Инструкции и журнал по ТБ</p> <p>спортплощадка</p>	ОФП

					<p>упражнениями; ознакомить с Правилами нашего класса на уроках физкультуры. Учить ходьбе и бегу (ходьба средним и широким шагом (со сменой длины шага, со сменой частоты шага; бег в медленном темпе); учить выполнению строевых упражнений (выполнение команды «Становись»); ознакомить с построением в шеренгу по росту.</p> <p>Учить технике выполнения прыжка (имитация прыжков птиц и животных). Учить бегу на скорость – 30 м с произвольного старта. П.И « На прогулку».</p>			
2	<p>Легкая атлетика</p> <p>ОРУ</p> <p>Беседа о значении занятий физ. упражнениями</p>	сентябрь	Фронтальный метод	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p><b>Учёт по прыжкам в длину с места.</b></p> <p><b>М. Д.</b></p> <p><b>155 150</b></p>	<p>Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево.</p> <p>Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом.</p>	Обучение и корректировка техники построения, поворотов.	Беговая дорожка, спортплощадка	ОФП

				<b>115-135</b> <b>110-130</b>  <b>100</b> <b>85</b>	<p>О. Р. У. в движении.</p> <p>Подвижная игра «Салки»</p> <p>Повторить правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениям. Учить ходьбе и бегу (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе). Учить выполнению строевой команды «становись». Учить технике выполнения прыжка в длину с места; развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах). П.\И «Прыгающие воробышки». Бег 1-2 минуты; П.\И «Эстафета зверей».</p>			
3.	Легкая атлетика	сентябрь	Поточный метод.	<p>Развитие ОФК</p> <p><b>Учёт времени в беге на 30м.</b></p> <p><b>М.</b>            <b>Д.</b> <b>5,6</b>            <b>5,8</b></p>	<p>Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.</p> <p>О. Р. У.(в кругу)</p> <p>Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».</p> <p>Ознакомить с требованиями</p>	<p>Корректировка техники ходьбы и бега</p> <p>Бег 30 м.</p> <p>Д-5,8</p> <p>7,5-6,4</p>	Беговая дорожка, спортплощадка	ОФП

				<p><b>7,3-6,2 7,5-6,4</b></p> <p><b>7,5 7,6</b></p> <p><b>Учёт челночного бега.</b></p> <p><b>М. Д.</b></p> <p><b>9,9 10,2</b></p> <p><b>10,8-10,3 11,3-10,6</b></p> <p><b>11,2 11,7</b></p>	<p>к одежде при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке. Учить ходьбе и бегу (ходьба с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам). Учить выполнению строевой команды «становись». П.\И «По местам», «На прогулку». Закрепить технику выполнения прыжка в длину с места. П.\И «Прыжки по кочкам». Закрепить навык бега на 30м. Учить челночному бегу 3х10м. П.\И «Правильно - неправильно».</p>	<p>7,6 и выше</p> <p>М-5,6</p> <p>7,3-6,2</p> <p>7,5 и выше</p> <p>Челночный бег 3х10:</p> <p>Д-10,2</p> <p>11,3-10,6</p> <p>11,7 и выше</p> <p>М -9,9</p> <p>10,8-10,3</p> <p>11,2 и выше</p>		
4	Легкая атлетика	сентябрь	Групповой	<p>ОФК</p> <p><b>Учёт по прыжкам в длину с места (см).</b></p> <p><b>М. Д.</b></p>	<p>Режим дня учащихся первого класса. Закрепить навыки выполнения ходьбы и бега (бег коротким, средним и длинным шагом). Закрепить навык выполнения строевой команды «становись». Закрепить технику</p>	<p>Корректировка исполнения упражнения</p> <p>Прыжки в длину с места:</p>	<p>Беговая дорожка, рулетка,</p>	ОФП

				<b>155</b> <b>150</b> <b>115-135</b> <b>110-130</b> <b>100</b> <b>85</b>	выполнения прыжков. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах). П.\И «Прыгающие воробышки». П.\И «Построимся». П.\И «Правильно - неправильно».  Прыжки в длину с места  Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет».	Д-150  110-130  85 и ниже  М -155  115-135  100 и ниже		
5.	Легкая атлетика	сентябрь	Групповой, фронтальный методы	Развитие выносливости  <b>Бег на выносливость (6 мин. (м)).</b>  <b>М.</b> <b>Д.</b>  <b>1100</b> <b>900</b>  <b>730-900</b> <b>600-800</b>  <b>700</b> <b>500</b>	Рассказать о правильной осанке и её значении для здоровья. Учить выполнению команд «Равняйсь», «Смирно». Формировать навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега). Закрепить технику выполнения прыжка в длину с места. П.\И «Прыжки по кочкам». Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах). Развивать выносливость,	Фиксирование результата	Беговая дорожка, спортплощадка, секундомер,  мячи для метания	ОФП

					<p>учить технике и подбору темпа медленного бега 1-2 минуты. П.\И «Затейники».</p> <p>Бег 500м</p> <p>О.Р.У. без предметов.</p> <p>Игра: «Метание на точность»</p>																			
6.	Легкая атлетика	сентябрь	Поточный, индивидуальный.	<p>Развитие силы</p> <p><b>Учёт умений в прыжках в длину с разбега:</b></p> <table> <tr> <td><b>М.</b></td> <td><b>Д.</b></td> </tr> <tr> <td>205</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>165-185</td> <td>160-180</td> </tr> <tr> <td>150</td> <td>135</td> </tr> </table> <p><b>Учёт результатов в подтягивании.</b></p> <table> <tr> <td><b>М.</b></td> <td><b>Д.</b></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>2-3</td> <td>4-8</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>3</td> </tr> </table>	<b>М.</b>	<b>Д.</b>	205	200	165-185	160-180	150	135	<b>М.</b>	<b>Д.</b>	4	12	2-3	4-8	1	3	<p>Упражнение на формирование правильной осанки. П.\И «Исправь осанку». Закрепить навыки выполнения ходьбы и бега. Закрепить навыки выполнения команд «Равняйсь», «Смирно».</p> <p>Формировать навыки выполнения прыжков (разновидности прыжков на месте). Развивать быстроту движений ногами (бег с ускорением по сигналу). Закрепить технику и подбор темпа медленного бега 1-2 минуты.</p> <p>П.\И «Затейники».</p> <p>Подтягивание на перекладине</p> <p>Игра: «Через кочки и</p>	Рассказ, показ, корректировка	Беговая дорожка, спортплощадка.	ОФП
<b>М.</b>	<b>Д.</b>																							
205	200																							
165-185	160-180																							
150	135																							
<b>М.</b>	<b>Д.</b>																							
4	12																							
2-3	4-8																							
1	3																							



					пенечки».			
7.	Легкая атлетика	сентябрь	Зачетный урок.	Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Сформировать представления учащихся о значении утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека.</p> <p>Совершенствовать навыки бега и ходьбы. Закрепить навыки выполнения команд «Равняйсь», «Смирно».</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прыжков (прыжки через длинную скакалку качающуюся и неподвижную). П.\И «Волк во рву». Бег на выносливость.</p> <p>Сформировать представления учащихся о значении утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека.</p> <p>Совершенствовать навыки бега и ходьбы. Закрепить навыки выполнения команд «Равняйсь», «Смирно».</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прыжков (прыжки через длинную</p>	Фиксирование результата	Беговая дорожка, рулетка, ЖУР	ОФП

					<p>скакалку качающуюся и неподвижную). П.\И «Волк во рву». Бег на выносливость.</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Эстафеты</p>			
8.	Легкая атлетика	сентябрь	Посменный метод	Развитие скорости, прыгучести	<p>Повторить требования к проведению комплекса УГГ. Ознакомить с основными положениями головы, рук, туловища, ног при выполнении упражнений.</p> <p>Совершенствовать навыки бега и ходьбы. Закрепить навыки выполнения команд «Равняйся», «Смирно».</p> <p>Формировать навык выполнения прыжков (имитация прыжков птиц и животных).</p> <p>Совершенствовать выносливость и темп медленного бега. П.\И «Пустое место»</p> <p>Бег 1000 метров</p> <p>Игра «Через кочки и пенечки».</p>	Фиксирование результата	Беговая дорожка секундомер	ОФП

9	Легкая атлетика	сентябрь	Зачетный урок. групповой	Развитие скорости, прыгучести	<p>Рассказать о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся первого класса.</p> <p>Совершенствовать навыки бега и ходьбы. Закрепить навыки выполнения команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно».</p> <p>Совершенствовать навыки выполнения прыжков. П.\И «Удочка», «Кто выше прыгнет». Учить технике ловли мяча двумя руками (в парах). П.\И «Угадай, чей голосок».</p> <p>Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.</p> <p>Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».</p>	Фиксирование результата	Беговая дорожка, рулетка, ЖУР, малые мячи.	ОФП
10	Легкая атлетика (скорость)	сентябрь	индивидуальный поточный.	Развитие выносливости.	<p>Формировать знания о влиянии на организм человека нарушений режима дня. П.\И «Пишущая машинка».</p> <p>Совершенствовать навыки бега и ходьбы (ходьба по линии; бег в быстром</p>	Фиксирование результата.	Беговая дорожка, секундомер, малые мячи.	ОФП

					<p>темпе). Упражнять в выполнении строевой команды «Вольно». Учить технике челночного бега с кубиками 3х10м. Закрепить технику ловли мяча двумя руками в парах. Учить ведению мяча на месте с передачей партнёру.</p> <p>Наклон вперед из положения «сидя», сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.</p> <p>Подвижные игры.</p>			
11	Легкая атлетика	сентябрь	Фронтальный метод	Двигательные умения и навыки	<p>Формировать представления о влиянии на учёбу нарушений режима дня (викторина, загадки).</p> <p>Формировать навыки ходьбы и бега.</p> <p>Формировать навыки выполнения строевых упражнений: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».</p> <p>Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепить технику ведения мяча на месте. Учить метанию мяча</p>	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка.	ОФП

					<p>в цель с места по вертикальной мишени.</p> <p>Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт.</p> <p>Игра: «Прыгающие воробушки».</p>			
12	Легкая атлетика	сентябрь	Зачетный урок	<p>Развитие скорости, прыгучести</p> <p><b>Учёт по метанию в цель с 8м.:</b></p> <p><b>2 из трёх    2</b></p> <p><b>1                1</b></p> <p><b>Рядом    рядом</b></p>	<p>Формировать знания о влиянии на организм человека вредных привычек.</p> <p>Совершенствовать навыки бега и ходьбы (ходьба по линии; бег в быстром темпе). Формировать навыки выполнения строевых упражнений: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».</p> <p>Ознакомить с построением в колонну по одному и равнением в шеренге и в колонне. Техника выполнения упражнений с малыми гантелями 1 кг.</p> <p>Закрепить технику движения руки при метании</p>	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер.	ОФП

					в цель с места. Бег 30 метров Эстафеты.			
13	Легкая атлетика	октябрь	ОФК	Двигательные умения и навыки	Рассказать о влиянии на учёбу нарушений режима дня младшего школьника. П./И «Часы». Учить ходьбе по разметкам, ступая в кольца; бегу в среднем темпе. Учить выполнению строевых команд «Налево», «Направо»; разучить построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне. Техника выполнения упражнений с малыми гантелями 1 кг. Проверить технику ведения мяча на месте с передачей партнёру. Совершенствовать технику метания мяча в цель с места по вертикальной мишени.  Бег 1000м  Подвижные игры	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер	ОФП
14	Лёгкая атлетика	октябрь	Групповой, поточный метод	Двигательные умения и навыки	Формирование представлений о значении занятий физическими упражнениями в режиме	Обучение и коррективная техника построения,	Спортивный зал, малые и большие мячи,	ОФП



					(бег с изменениями движения по сигналу, прыжки с места в длину в квадраты). Техника выполнения упражнений с малыми гантелями 1 кг. П.\И «Построимся», «Все по местам». Формировать навыки метания. П.\И «Подвижная цель». Развивать координацию движений в пространстве. П.\И «Кто ушёл». Развивать силу рук (перетягивание каната).			
16	Подвижные игры (15 часов)	октябрь	Вводный урок. фронтальный метод.	Правила поведения и безопасности на уроках подвижных игр. Знать названия и правила игр.	Знать названия и правила игр. Организация, правила поведения и безопасности по проведению подвижных игр. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	Обучение и корректировка действий.	Спортивный зал.	ОФП
17.	Подвижные игры	октябрь	фронтальный метод	Развитие ловкости, координации.	Знать названия и правила игр. Организация, правила поведения и безопасности по проведению подвижных игр. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	Обучение и корректировка действий.	Спортивный зал.	ОФП
18	Подвижные	октябрь	фронтальный	Развитие ловкости,	«Прыгающие воробушки»,	Обучение и	Спортивный зал.	ОФП



	игры		метод	координации, быстроты.	«Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	корректировка действий.		
19	Подвижные игры	октябрь	групповой и фронтальный метод	Развитие координационных способностей и быстроты.	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Обучение и корректировка действий.	Спортивный зал.	ОФП
20	Подвижные игры	октябрь	групповой и фронтальный метод	Развитие координационных способностей, воспитание взаимодействия с мячом.	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Обучение и корректировка действий.	Спортивный зал.	ОФП
21	Подвижные игры	октябрь	групповой и фронтальный метод	Развитие координационных способностей, воспитание взаимодействия с мячом.	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Обучение и корректировка действий.	Спортивный зал.	ОФП
22	Подвижные игры	октябрь	групповой, индивидуальный метод.	Развитие ловкости, координации и быстроты движений.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. «Метко в цель», «Мяч соседу», «Охотники и утки».	Обучение и корректировка действий.	Спортивный зал.	ОФП
23.	Подвижные игры	ноябрь	групповой, индивидуальный метод.	Развитие ловкости, координации и быстроты движений.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Обучение и корректировка действий.	Спортивный зал.	ОФП

					«Метко в цель», «Мяч соседу», «Охотники и утки».			
24.	Подвижные игры	ноябрь	групповой метод.	Развитие ловкости, координации и быстроты движений.	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	Обучение и корректировка действий.	Спортивный зал.	ОФП
25.	Подвижные игры	ноябрь	групповой метод.	Развитие ловкости, координации и быстроты движений.	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	Обучение и корректировка действий.	Спортивный зал.	ОФП
26	Баскетбол (5 часов)	март	Вводный урок. фронтальный метод.	Правила поведения и безопасности на уроках спортивных игр.	Перемещения: стойка , Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  Игра «Играй-играй мяч не теряй».	Обучение, корректировка действий.	Спортзал мячи	ОФП
27	Баскетбол	март	фронтальный метод	Развитие ловкости, координации.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м.  Игра «Играй-играй мяч не	Обучение, корректировка .	Спортзал мячи	ОФП

					теряй», «Мяч водящему».			
28	Баскетбол	март	фронтальный метод	Развитие ловкости, координации, быстроты.	<p>Перемещения в баскетбольной стойке.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху.</p> <p>Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».</p>	Обучение, корректировка действий.	Спортзал мячи	ОФП
29	Баскетбол	март	фронтальный метод	Развитие координационных способностей.	<p>Перемещения; подводящие упр-я для ловли мяча.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.</p> <p>Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»</p>	Обучение и корректировка действий.	Спортзал мячи	ОФП
30	Баскетбол	март	групповой и фронтальный метод	Развитие координационных способностей и быстроты.	<p>Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).</p> <p>Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Игра «Мяч водящему».</p>	Обучение и корректировка	Спортзал мячи	ОФП

31	Гимнастика (15 часов)	ноябрь	Посменный, групповой	<p>Развитие внимательности.</p> <p><b>Учёт по наклону туловища, сидя на полу (см).</b></p> <table> <tr> <td><b>М.</b></td> <td><b>Д.</b></td> </tr> <tr> <td><b>9</b></td> <td><b>12,5</b></td> </tr> <tr> <td><b>3-5</b></td> <td><b>6-9</b></td> </tr> <tr> <td><b>1</b></td> <td><b>2</b></td> </tr> </table>	<b>М.</b>	<b>Д.</b>	<b>9</b>	<b>12,5</b>	<b>3-5</b>	<b>6-9</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба с мячом, бег на носках). Тренировать в выполнении строевых упражнений («основная стойка»). П.И «Все к своим флажкам». Обучить построению в круг. Ознакомить с переноской гимнастических матов. Развивать гибкость, ловкость (принятие заданных положений и поз: «упор присев»).</p>	Теория.	Гимнастический зал. Маты.	ОФП
<b>М.</b>	<b>Д.</b>															
<b>9</b>	<b>12,5</b>															
<b>3-5</b>	<b>6-9</b>															
<b>1</b>	<b>2</b>															
32	Гимнастика	ноябрь	Поточный, фронтальный метод.	<p>Развитие гибкости и координационных способностей</p>	<p>Ритмическая гимнастика. Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.</p> <p>Закрепить сведения и представления о значении</p>	Обучение выполнения упражнений.	Гимнастический зал, гимнастическая скамейка. Маты.	ОФП								

					<p>правильной осанки для хорошей учёбы. Повторить требования к правильному дыханию при ходьбе и беге. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба с мячом, бег на носках). Тренировать в выполнении строевых упражнений («основная стойка»). Учить лазанию по гимнастической стенке. Закрепить технику положения «упор присев». Учить группировке из положения «упор присев». Развивать ловкость.</p>			
33	Гимнастика	ноябрь	Фронтальный	<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так».</p> <p>Закрепить сведения и представления о значении правильной осанки для хорошей учёбы. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по</p>	<p>Обучение стойки на лопатках и кувырков вперед.</p>	<p>Гимнастический зал, скамейка, набивные мячи. Маты.</p>	ОФП

					<p>сигналу, с мячом и без него). Закрепить выполнение строевых упражнений. П.\И «Построимся».</p> <p>Совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке и канату.</p>			
34	Гимнастика	ноябрь	Фронтальный, поточный	<p>Развитие координационных качеств, воспитание внимательности.</p>	<p>Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее»</p> <p>Ознакомить с понятием здорового образа жизни и его значением для жизни человека. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба на носках, руки за голову, бег с высоким подниманием бедра, ходьба и бег с изменением направления движения). Тренировать в выполнении строевых упражнений («основная стойка»). Из положения «группировка» учить перекатам назад и вперед. П.\И «Бег сороконожек».</p>	Оценка результата.	Перекладина, гим. стенка. маты.	ОФП

35	Гимнастика	ноябрь	Фронтальный метод.	Развитие гибкости, взаимопомощь.	<p>Танцевальные шаги. Эстафеты с лазанием.</p> <p>Повторить кратко сведения о здоровом образе жизни. Формировать навыки ходьбы и бега. Тренировать в выполнении строевых упражнений (построение в колонну по одному). Разучить построение в две шеренги по одному по расчёту учителя. Из положения «группировка» закрепить перекаты назад и вперёд. П.\И «Бег сороконожек».</p> <p>Совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке и канату.</p>	Обучение. Корректировка техники упражнений	Гимнастический зал, гимнастическая стенка, маты.	ОФП
36	Гимнастика	ноябрь	Фронтальный, поточный.	Развитие координационных качеств и устойчивости.	<p>Танцевальные шаги. Перекаты в группировке. Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Лазание по наклонной скамейке</p> <p>Сформировать умение сравнения здорового и нездорового образа жизни. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба и бег парами - за руки, ходьба по</p>	Обучение. Корректировка техники кувырка назад.	Гимн. палки, скамейки. Маты.	ОФП

					гимнастической скамейке). Повторить строевые упражнения, разученные ранее. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Познакомить учащихся с техникой перекатов на спину из положения, лёжа на животе – руки вперёд, ноги вместе.											
37	Гимнастика	ноябрь	Фронтальный, поточный.	<p>Развитие координационных качеств и устойчивости.</p> <p><b>Учёт по наклону туловища, сидя на полу (см).</b></p> <table> <tr> <td><b>М.</b></td> <td><b>Д.</b></td> </tr> <tr> <td><b>9</b></td> <td><b>12,5</b></td> </tr> <tr> <td><b>3-5</b></td> <td><b>6-9</b></td> </tr> <tr> <td><b>1</b></td> <td><b>2</b></td> </tr> </table>	<b>М.</b>	<b>Д.</b>	<b>9</b>	<b>12,5</b>	<b>3-5</b>	<b>6-9</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<p>Лазание по наклонной скамейке. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба с гимнастическими палками, бег парами – тройками). П.\И «Построимся», «У ребят порядок строгий».</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Познакомить учащихся с техникой перекатов на спину из положения, лёжа на животе</p>	Обучение. Корректировка техники кувырка назад.	Гимн. палки, скамейки. Маты.	ОФП
<b>М.</b>	<b>Д.</b>															
<b>9</b>	<b>12,5</b>															
<b>3-5</b>	<b>6-9</b>															
<b>1</b>	<b>2</b>															



					– руки вперёд, ноги вместе. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелезание через гимнастического коня.			
38	Гимнастика	ноябрь	Групповой, фронтальный.	Развитие гибкости, ловкости.  <b>Учёт по наклону туловища, сидя на полу (см).</b>  <b>М. Д.</b> <b>9 12,5</b> <b>3-5 6-9</b> <b>1 2</b>	Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе;  Эстафеты по наклонной скамейке. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба и бег между предметами, враспынную). Повторить строевые упражнения, разученные ранее. Перелезание через гимнастического коня.  Подвижная игра: «Гимнасты». «Пишущая машинка», «Карусель».	Обучение. Корректировка техники движений, фиксирование результата.	Гимн. палки, скамейки, маты.	ОФП
39	Гимнастика	ноябрь	Групповой метод.	Развитие координации движений и гибкости. Воспитание упорства.	Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе;  Эстафеты по наклонной скамейке.	Обучение. Корректировка	Гимнастич. палки, маты, скамейки	ОФП

40	Гимнастика	ноябрь	Фронтальный, групповой.	Развитие прыгучести Воспитание взаимопомощи.	Совершенствовать умения в лазании по канату. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба и бег между предметами, враспынную). Упражнять в выполнении строевых команд (построение в шеренгу, повороты переступанием). Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты на 90*. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. П.\И «Двенадцать палочек». «Карусель», «Попрыгунчики-воробушки»	Обучение. Корректировка	Скакалки, перекладина, маты.	ОФП
41	Гимнастика	ноябрь	Групповой метод.	Развитие гибкости и силовых качеств.  <b>Поднимание туловища за 1 мин:</b>  <b>М</b> <b>Д</b>  <b>33</b> <b>32</b>  <b>16</b> <b>15</b>	Совершенствовать умения в лазании по канату. Специальные упр-я на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.	Обучение. Корректировка.  Оценка контрольных нормативов.	Скакалки, маты, перекладина	ОФП

					Подвижная игра: «У медведя во бору»			
42	Гимнастика	декабрь	Групповой, фронтальный метод.	Развитие гибкости и силовых качеств. Воспитание смелости.	Совершенствовать умения в лазании по канату. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.  Ходьба на низком бревне ( на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).  Подвижная игра: «Скалолазы».	Обучение. Корректировка  Упражнений.  Оценивание.	Скакалки, маты, бревно	ОФП
43	Гимнастика	декабрь	Групповой метод.	Развитие прыгучести.  <b>Поднимание туловища за 1 мин:</b>  <b>М</b> <b>Д</b>  <b>33</b> <b>32</b>  <b>16</b> <b>15</b>	Совершенствовать умения в лазании по канату. Упражнения на пресс, на плечевой пояс.  Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком, равновесие). Подвижная игра «У медведя во бору».	Обучение. Корректировка упр-ний на бревне.  Самооценка.	Бревно, маты, перекладина скакалки	ОФП
44	Гимнастика	декабрь	Посменный метод	Развитие координации движений и гибкости.	Совершенствовать умения в лазании по канату. Ритмическая гимнастика для развития координации	Самоанализ и самооценка.	Перекладина, маты.	ОФП

				Воспитание взаимовыручки и взаимопомощи.	и гибкости. Упражнения на бревне. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»			
45	Гимнастика	декабрь	Фронтальный метод.	Развитие гибкости и координационных качеств.	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты на 90*. Учить шагу с прискоком, приставными шагами, шагу галоп в сторону. П.\И «Не теряй равновесия».	Обучение, страховка, корректировка	Бревно, маты	ОФП
					Проверка выполнения упражнений на низком бревне. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» П.\И «Мяч соседу».			ОФП
46	Лыжная подготовка (30 часов)	январь	фронтальный.	ТБ. Теория.	Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания,	Теория. Обучение. Корректировка	Учебная лыжня, лыжи	ОФП

					<p>особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, Переноска лыж способом под руку, надевание и снятие лыж, укладка лыж на снег. Основная стойка лыжника.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием вокруг пяток. Игровые упражнения «Веер», «Снежинка», «Гармошка», «Аист», «Зайчики».</p> <p>Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.</p> <p>Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.</p>			
47	Лыжная подготовка	январь	поточный.	Развитие ловкости.	Ступающий шаг без палок. Повороты переступанием вокруг пяток. Игровые упражнения «Веер», «Снежинка», «Гармошка»,	Обучение. Корректировка	Учебная лыжня, лыжи	ОФП

					<p>«Аист», «Зайчики», «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Проложи лыжню».</p> <p>Передвижение ступающим шагом в шеренге.</p> <p>Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.</p> <p>Игра «Кто быстрее».</p>			
48	Лыжная подготовка	январь	фронтальный.	Развитие координации, выносливости, быстроты.	<p>Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием вокруг пяток. Формировать представления о значении занятий на лыжах для здоровья человека.</p> <p>Объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах.</p> <p>Игровые упражнения «Веер», «Снежинка», «Гармошка», «Аист», «Зайчики», «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Проложи лыжню».</p> <p>Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без</p>	Выполнение упр-ий без опоры на палки.	учебная лыжня, лыжи	ОФП

					палок.			
49	Лыжная подготовка	январь	фронтальный.	Развитие координации, выносливости, быстроты.	<p>Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием вокруг пяток. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой. Игровые упражнения «Веер», «Снежинка», «Гармошка», «Аист», «Зайчики», «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Проложи лыжню». Подводящие упражнения на месте: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.</p> <p>Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.</p> <p>Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»</p>	Увеличивается продолжительность и темп выполнения упражнений.	Учебная лыжня, лыжи	ОФП
50	Лыжная подготовка	январь	поточный.	Развитие общей координации и умения управлять	Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием вокруг пяток. Повторить кратко	Закрепление перекрестной координации в работе рук	Учебная лыжня, лыжи	ОФП

				<p>лыжами.</p>	<p>требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Игровые упражнения «Веер», «Снежинка», «Гармошка», «Аист», «Зайчики», «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Проложи лыжню». Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»</p> <p>Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.</p> <p>Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».</p>	и ног.		
51	Лыжная подготовка	январь	поточный.	<p>Развитие чувства равновесия, быстроты.</p>	<p>Обучить ступающему шагу в пологом подъёме и спуску в высокой стойке. Повторить сведения о значении правильного дыхания для здоровья. Игровые упражнения «Веер», «Снежинка», «Гармошка», «Аист», «Зайчики», «Прокладка</p>	<p>Визуальная оценка действий</p>	<p>Учебная лыжня, лыжи, горки.</p>	ОФП



					<p>железной дороги», «Поезд», «Проложи лыжню».</p> <p>Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.</p> <p>Передвижение скользящим шагом по разметке</p> <p>То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину.</p> <p>Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.</p> <p>Игра «Кто быстрее?»</p>			
52	Лыжная подготовка	январь	поточный.	Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	<p>Закрепить технику ступающего шага в пологом подъёме и спуску в высокой стойке.</p> <p>Двигательный режим школьника. Игровые упражнения «Веер», «Снежинка», «Гармошка», «Аист», «Зайчики», «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Проложи лыжню».</p> <p>Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.</p>	Обучение. Корректировка техники.	Учебная лыжня, лыжи, горки.	ОФП

					<p>Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.</p> <p>Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.</p>			
53	Лыжная подготовка	январь	поточный метод	Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	<p>Обучить скользящему шагу без палок. Двигательный режим школьника. Игровые упражнения: «Ручеёк», «Паровоз», «Шире шаг».</p> <p>Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.</p> <p>Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.</p> <p>Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».</p>	Обучение, корректировка	Учебная лыжня, лыжи.	ОФП
54	Лыжная подготовка	январь	фронтальный, поточный метод.	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.	<p>Закрепить технику скользящего шага без палок. Закрепить подъём ступающим шагом с палками. Закрепление спуска в высокой стойке. Повторить сведения о</p>	Обучение, корректировка, фиксирование результата.	Учебная лыжня, лыжи, горки, журнал.	ОФП

					<p>закаливания и его влиянии на организм. Игровые упражнения: «Ручеёк», «Паровоз», «Шире шаг».</p> <p>Повторить сведения о закаливании и его влиянии на организм. Закрепить технику скользящего шага без палок. Закрепить подъём ступающим шагом с палками. Закрепление спуска в высокой стойке.</p> <p>Игровые упражнения: «Ручеёк», «Паровоз», «Шире шаг».</p> <p>Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке.</p> <p>Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.</p>			
55	Лыжная подготовка	январь	фронтальный, поточный, индив.	Развитие выносливости, ловкости.	<p>Подъёмы спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Повторить сведения о переохлаждении и его предупреждении на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой.</p> <p>Совершенствовать технику ранее изученных способов</p>	Обучение корректировка, фиксирование результата.	учебная лыжня, лыжи, склон, журнал.	ОФП

					<p>передвижения на лыжах. Игровые упражнения: «Ручеёк», «Паровоз», «Шире шаг». Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.</p> <p>Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».</p>			
56	Лыжная подготовка	январь	поточный.	Развитие ловкости.	<p>Подъёмы спуски под уклон. Обучить скользящему шагу с палками на учебном круге. Передвижение на лыжах до 1км. Игровые упражнения: «Ручеёк», «Паровоз», «Шире шаг». Передвижение ступающим шагом в шеренге.</p> <p>Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</p> <p>Игра «Кто быстрее».</p>	Обучение. Корректиров ка	Учебная лыжня, лыжи	ОФП
57	Лыжная подготовка	январь	фронтальный.	Развитие ловкости и быстроты.	<p>Подъёмы спуски под уклон. Закрепить технику скользящего шага с</p>	Выполнение упр-ий без опоры на	Учебная лыжня, лыжи	ОФП

					<p>палками. Передвижение на лыжах до 1км. Игровые упражнения: «Ручеёк», «Паровоз», «Шире шаг». Ступающий шаг.</p> <p>Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.</p>	палки.		
58	Лыжная подготовка	январь	фронтальный.	<p>Развитие координации, выносливости, быстроты.</p>	<p>Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.</p> <p>Подводящие упражнения на месте: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.</p> <p>Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»</p>	Увеличивается продолжительность и темп выполнения упражнений.	Учебная лыжня, лыжи	ОФП
59	Лыжная подготовка	январь	поточный.	<p>Развитие общей координации и умения управлять лыжами.</p>	<p>Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»</p> <p>Передвижение скользящим</p>	Закрепление перекрестной координации в работе рук и ног.	Учебная лыжня, лыжи	ОФП

					шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».			
60	Лыжная подготовка	январь	поточный.	Развитие чувства равновесия, быстроты.	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?»	Визуальная оценка действий	Учебная лыжня, лыжи, горки.	ОФП
61	Лыжная подготовка	январь	поточный.	Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	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,	Обучение. Корректировка техники.	Учебная лыжня, лыжи, горки.	ОФП

					<p>спуск в основной стойке.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км. Игры: «Кто дальше проскользит», «Осторожно, горная тропа!», «Штурм высоты».</p>			
62	Лыжная подготовка	январь	фронтальный, поточный метод.	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.	<p>Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке.</p> <p>Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км. Игры: «Кто дальше проскользит», «Осторожно, горная тропа!», «Штурм высоты».</p>	Обучение, корректировка, фиксирование результата.	Учебная лыжня, лыжи, горки, журнал.	ОФП
63	Лыжная подготовка	январь	фронтальный, поточный.	Развитие выносливости, координации.	<p>Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м</p> <p>Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры: «Кто дальше проскользит», «Осторожно, горная тропа!», «Штурм высоты».</p>	Обучение, корректировка, фиксирование результата.	Учебная лыжня, лыжи, склон, журнал.	ОФП

64	Лыжная подготовка	февраль	поточный, фронтальный.	Развитие скоростной выносливости, силы, координации.	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».	Обучение, корректировка.	Учебная лыжня, лыжи, склон.	ОФП
65	Лыжная подготовка	февраль	Поточный, фронтальный.	Развитие координации, быстроты.	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. «Кто лучше выполнит спуск?»  соревнуются: лично и мальчики с девочками.  Игра- эстафета: «Кто самый быстрый?»	Обучение корректировка.	Склон  Учебная лыжня. лыжи	ОФП
66	Лыжная подготовка	февраль	Поточный фронтальный.	Развитие координации, ловкости.	Передвижение скользящим шагом с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (падать боком).  Игра : «С горки на горку»	Обучение корректировка.	Учебная лыжня  Склон. лыжи	ОФП
67	Лыжная подготовка	февраль	фронтальный, поточный.	Развитие координации, силы.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений	Обучение, корректировка.	Учебная лыжня, лыжи, склон.	ОФП



					<p>рук и ног.</p> <p>Передвижение 30-50 м.</p> <p>Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой».</p> <p>Эстафеты.</p>			
68	Лыжная подготовка	февраль	фронтальный, поточный метод.	Развитие координации, силы, ловкости.	<p>Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника.</p> <p>Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками.</p> <p>Игра «Смелее с горки», «Не задень».</p>	<p>Обучение техники.</p> <p>Запретить одновременный вынос палок обеими руками.</p>	Учебная лыжня, лыжи, склон, горка	ОФП
69	Лыжная подготовка	Март	поточный метод.	Развитие силы, быстроты, координации.	<p>Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (падать боком).</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км. Игры: «Кто дальше проскользит», «Осторожно, горная тропа!», «Штурм высоты».</p>	Обучение Корректировка техники.	Учебная лыжня, лыжи, склон.	ОФП

70	Лыжная подготовка	Март	поточный, индивидуальный.	Развитие силы, координации, выносливости.	Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Спуск в основной стойке и торможение падением. Преодоление подъема ступающим шагом и «Лесенкой»	Обучение Корректировка техники.	Учебная лыжня, лыжи, склон.	ОФП
71	Лыжная подготовка	Март	фронтальный, поточный.	Развитие координации, силы, выносливости.	Спуск, торможение падением и подъем «лесенкой».  Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом на дистанции 1 км.  Игра «С горки на горку», «Кто лучше»	Обучение Корректировка техники.	Учебная лыжня, лыжи, склон.	ОФП
72	Лыжная подготовка	Март	фронтальный, поточный.	Развитие силы, скоростной выносливости	Подъем «Полуелочкой»  Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время.  Эстафеты	Обучение Корректировка техники.  Фиксирование результата.	Учебная лыжня, лыжи, склон.	ОФП
73	Лыжная подготовка	Март	фронтальный метод.	Развитие ловкости, координации, силы, выносливости.	Подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции	Обучение Корректировка техники.	Учебная лыжня, лыжи, склон.	ОФП

					1000 м в умеренном темпе. Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними».			
74	Лыжная подготовка	Март	фронтальный, поточный.	Развитие координации, выносливости.	Передвижение на лыжах до 1 км. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнение «Самокат».  Игры: «Смелее с горки», «Не задень», «Подними». Игры: «Кто дальше проскользит», «Осторожно, горная тропа!», «Штурм высоты».	Обучение Корректировка техники.	Учебная лыжня, лыжи, склон.	ОФП
75	Лыжная подготовка	Март	фронтальный, поточный.	Развитие координации, выносливости.	Передвижение на лыжах до 1 км Упражнение «Самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом.  Игры: «Смелее с горки», «Не задень», «Подними».. Игры: «Кто дальше проскользит», «Осторожно, горная тропа!», «Штурм высоты».	Обучение Корректировка техники.	Учебная лыжня, лыжи, склон.	ОФП
76	Баскетбол 10 часов	апрель	Фронтальный, групповой.	Развитие координационных способностей, воспитание	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.	Обучение и корректировка действий.	Спортзал	ОФП

				взаимодействия с мячом.	Школа мяча. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч водящему».		мячи	
77	Баскетбол	апрель	посменно-групповой метод	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.	Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Школа мяча. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей»	Обучение и корректировка действий.	Спортзал мячи	ОФП
78	Баскетбол	апрель	посменно - групповой метод .	Развитие ловкости и скоростных качеств.	Школа мяча. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Обучение и корректировка	Спортзал мячи	ОФП
79	Баскетбол	апрель	фронтальный, групповой метод.	Развитие ловкости, быстроты. Воспитание коллектива.	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.	Обучение и корректировка.	Спортзал мячи	ОФП

					Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч в корзину».			
80	Баскетбол	апрель	групповой, индивидуальный метод.	Развитие ловкости, координации и быстроты движений.	Передача и ловля мяча двумя руками: (по встречной колонне, в шеренгах).  Ведение мяча правой, левой рукой. О. Р. У. с мячом.  Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	Обучение, корректив-ка.	Спортзал  Мячи, обручи	ОФП
81	Подвижные игры (7 часов)	апрель	Вводный урок. фронтальный метод.	Правила поведения и безопасности на уроках подвижных игр. Знать названия и правила игр.	«Школа мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Обучение корректив-ка.	Спортзал	ОФП
82	Подвижные игры	апрель	фронтальный, групповой.	Развитие гибкости, ловкости.	«Школа мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Обучение  Корректив-ка, страховка.	Спортзал	ОФП
83	Подвижные игры	апрель	фронтальный, групповой.	Развитие ловкости и силы.	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	Обучение  Корректив-ка  оценивание.	Спортзал	ОФП

84	Подвижные игры	апрель	Фронтальный, групповой.	Развитие гибкости силы.	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	Обучение	Спортзал	ОФП
85	Подвижные игры	апрель	работа над индивидуальной техникой	развитие координации, ловкости и быстроты	Мини-футбол. Обучения стоек и перемещений футболиста по площадке. Подвижные игры-«Салки», «Воробы и вороны», «День и ночь» и так далее.	Обучение, корректировка	Спортзал	ОФП
86	Подвижные игры	апрель	Индивидуальный и групповой	развитие координации, ловкости и быстроты	Мини-футбол. Упражнения на месте с перекатами мяча подошвой вперед-назад влево- вправо не отрывая подошвы от мяча. Подвижные игры с ведением мяча	Обучение Корректировка	Спортзал	ОФП
87	Подвижные игры	апрель	Индивидуальный и групповой	развитие координации, ловкости и быстроты	Мини-футбол. Упражнения с мячами на месте- прыжки через мяч, выпады через мяч, бег вокруг мяча. Подвижные игры с ведением мяча.	Обучение Корректировка	Спортзал	ОФП
88	Легкая атлетика (12 часа)	май	Фронтальный, посменный.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Развитие	Правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Рассказать о правильном дыхании при ходьбе и беге.	Обучение Корректировка	Спортивная площадка Скакалки, препятствия	ОФП

				<p>прыгучести</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>М            Д</p> <p>50            70</p> <p>40            50</p> <p>30            30</p> <p><b>прыжок в высоту</b></p> <p>М. 90-80-70</p> <p>Д. 75-70-65</p>	<p>Учить ходьбе (обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в приседе, в полуприседе, с различными положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом).</p> <p>Медленный бег до 1 мин.</p> <p>Совершенствовать технику строевых упражнений (построение в круг). Учить расчёту на первый – второй и выполнению команд «Смирно», «Вольно».</p> <p>Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). П.\И «Мяч соседу». Учить с прямого разбега прыжку в высоту через резинку. П.\И «Передай мяч».</p> <p>О.Р.У. в движении.</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжки через препятствия.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

89	Легкая атлетика	май	фронтальный метод.	<p>Развитие быстроты, ловкости.</p> <p><b>Учёт умений в прыжках в длину с разбега:</b></p> <table data-bbox="819 347 1081 587"> <tr> <td><b>М.</b></td> <td><b>Д.</b></td> </tr> <tr> <td>205</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>165-185</td> <td>160-180</td> </tr> <tr> <td>150</td> <td>135</td> </tr> </table> <p><b>Учёт результатов в подтягивании.</b></p> <table data-bbox="819 730 1081 978"> <tr> <td><b>М.</b></td> <td><b>Д.</b></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>2-3</td> <td>4-8</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>3</td> </tr> </table> <p><b>прыжок в высоту</b></p> <table data-bbox="819 1153 1081 1257"> <tr> <td><b>М.</b></td> <td>90-80-70</td> </tr> <tr> <td><b>Д.</b></td> <td>75-70-65</td> </tr> </table>	<b>М.</b>	<b>Д.</b>	205	200	165-185	160-180	150	135	<b>М.</b>	<b>Д.</b>	4	12	2-3	4-8	1	3	<b>М.</b>	90-80-70	<b>Д.</b>	75-70-65	<p>Формировать навыки ходьбы и бега (обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, с преодолением препятствий (мячи, палки), по размеченным участкам дорожки, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость). Повторить выполнение строевых упражнений (Построение в шеренгу и колонну по одному, повороты переступанием).</p> <p>Совершенствовать технику метания и ловли. П.\И «Подвижная цель». Учить прыжкам через качающуюся скакалку в тройках. П.\И «Лягушата и цапля». Закрепить с прямого разбега прыжок в высоту через резинку.</p> <p>О.Р.У.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.</p>	Обучение, корректировка.	Спортивная площадка Скакалки	ОФП
<b>М.</b>	<b>Д.</b>																											
205	200																											
165-185	160-180																											
150	135																											
<b>М.</b>	<b>Д.</b>																											
4	12																											
2-3	4-8																											
1	3																											
<b>М.</b>	90-80-70																											
<b>Д.</b>	75-70-65																											



					Игра «К своим флажкам».																			
90	Легкая атлетика	май	фронтальный метод.	<p>Развитие быстроты, ловкости.</p> <p><b>Учёт умений в прыжках в длину с разбега:</b></p> <table> <tr> <td><b>М.</b></td> <td><b>Д.</b></td> </tr> <tr> <td>205</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>165-185</td> <td>160-180</td> </tr> <tr> <td>150</td> <td>135</td> </tr> </table> <p><b>Учёт результатов в подтягивании.</b></p> <table> <tr> <td><b>М.</b></td> <td><b>Д.</b></td> </tr> <tr> <td><b>4</b></td> <td><b>12</b></td> </tr> <tr> <td><b>2-3</b></td> <td><b>4-8</b></td> </tr> <tr> <td><b>1</b></td> <td><b>3</b></td> </tr> </table>	<b>М.</b>	<b>Д.</b>	205	200	165-185	160-180	150	135	<b>М.</b>	<b>Д.</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>2-3</b>	<b>4-8</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<p>Формировать навыки ходьбы и бега (обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, с преодолением препятствий (мячи, палки), по размеченным участкам дорожки, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость). Построение в шеренгу и колонну по одному, повороты переступанием. Совершенствовать технику метания и ловли. П.\И «Подвижная цель». Учить прыжкам через качающуюся скакалку в тройках. П.\И «Лягушата и цапля». Закрепить с прямого разбега прыжок в высоту через резинку.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.</p>	Обучение, корректировка.	Спортивная площадка Скакалки	ОФП
<b>М.</b>	<b>Д.</b>																							
205	200																							
165-185	160-180																							
150	135																							
<b>М.</b>	<b>Д.</b>																							
<b>4</b>	<b>12</b>																							
<b>2-3</b>	<b>4-8</b>																							
<b>1</b>	<b>3</b>																							

91	Легкая атлетика	май	фронтальный метод	<p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Учёт по прыжкам в длину с места.</b></p> <p><b>М. Д.</b></p> <p><b>155 150</b></p> <p><b>115-135 110-130</b></p> <p><b>100 85</b></p> <p><b>Учёт бега на 30м.</b></p> <p><b>М. Д.</b></p> <p><b>5,6 5,8</b></p> <p><b>7,3-6,2 7,5-6,4</b></p> <p><b>7,5 7,6</b></p>	<p>Формировать представления о режиме дня учащегося. Продолжить формировать навыки ходьбы и бега (Перескоки с ноги на ногу (до 8 прыжков) – кто дальше). Совершенствовать технику выполнения метания и ловли. П.\И «Подвижная цель». Развивать координацию движений в пространстве (перемещение по пересечённой местности). П.\И «Копна – тропинки – кочки». Повторить прыжки скакалку.</p> <p>Челночный бег 3x10 м.</p> <p>игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч.</p> <p>Игра «Рыбаки и рыбки».</p>	Обучение, корректировка.	<p>Спортивная площадка</p> <p>Скакалки</p>	ОФП
92	Легкая атлетика	май	фронтальный метод	<p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Учёт по прыжкам</b></p>	<p>Формировать представления о режиме дня учащегося. Продолжить формировать навыки ходьбы и бега (Перескоки с ноги на ногу (до 8 прыжков) – кто дальше).</p>	Обучение, корректировка.	<p>Спортивная площадка</p> <p>Скакалки</p>	ОФП

				<p><b>в длину с места.</b></p> <p><b>М. Д.</b></p> <p><b>155 150</b></p> <p><b>115-135 110-130</b></p> <p><b>100 85</b></p> <p><b>Учёт бега на 30м.</b></p> <p><b>М. Д.</b></p> <p><b>5,6 5,8</b></p> <p><b>7,3-6,2 7,5-6,4</b></p> <p><b>7,5 7,6</b></p>	<p>Повторить выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику выполнения метания и ловли. П.\И «Подвижная цель». Развивать координацию движений в пространстве (перемещение по пересечённой местности). П.\И «Копна – тропинки – кочки».</p> <p>Повторить прыжки через скакалку.</p> <p>Челночный бег 3x10 м.</p> <p>игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч.</p> <p>Игра «Рыбаки и рыбки».</p>			
93	Легкая атлетика	май	фронтально-групповой метод.	<p>Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.</p> <p><b>Учёт результатов в подтягивании.</b></p> <p><b>М. Д.</b></p> <p><b>4 12</b></p> <p><b>2-3 4-8</b></p>	<p>Продолжить формировать навыки ходьбы и бега. Повторить выполнение строевых упражнений. Учить разбегу и отталкиванию от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5 – 7 шагов. П.\И «Лялька».</p> <p>Многоскоки с ноги на ногу (первый с двух ног, последний на две ноги с</p>	Обучение, корректив-ка, фиксирова-ние результата.	Спортивная площадка Скакалки	ОФП

				<p><b>1</b>                      <b>3</b></p> <p><b>Бег на выносливость (6 мин. (м).</b></p> <p><b>М.</b>                      <b>Д.</b></p> <p><b>1100</b>                      <b>900</b></p> <p><b>730-900</b>              <b>600-800</b></p> <p><b>700</b>                      <b>500</b></p>	<p>мягким приземлением).</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Угадай, чей голосок».</p>			
94	Легкая атлетика	май	фронтально-групповой метод.	<p>Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.</p> <p><b>Учёт результатов в подтягивании.</b></p> <p><b>М.</b>                      <b>Д.</b></p> <p><b>4</b>                      <b>12</b></p> <p><b>2-3</b>                      <b>4-8</b></p> <p><b>1</b>                      <b>3</b></p> <p><b>Бег на выносливость (6 мин. (м).</b></p> <p><b>М.</b>                      <b>Д.</b></p>	<p>Продолжить формировать навыки ходьбы и бега. Повторить выполнение строевых упражнений. Учить разбегу и отталкиванию от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5 – 7 шагов. П.\И «Лялька».</p> <p>Многоскоки с ноги на ногу (первый с двух ног, последний на две ноги с мягким приземлением).</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Угадай, чей голосок».</p>	Обучение, корректив-ка, фикса-ция результата.	Спортивная площадка Скакалки	ОФП

				<b>1100            900</b> <b>730-900    600-800</b> <b>700            500</b>				
95	Легкая атлетика	май	фронтальный метод.	<p>Развитие быстроты.</p> <p><b>Учёт по прыжкам в длину с места.</b></p> <p><b>М.            Д.</b></p> <p><b>155            150</b></p> <p><b>115-135    110-130</b></p> <p><b>100            85</b></p> <p><b>Учёт бега на 30м.</b></p> <p><b>М.            Д.</b></p> <p><b>5,6            5,8</b></p> <p><b>7,3-6,2    7,5-6,4</b></p> <p><b>7,5            7,6</b></p>	<p>Продолжить формировать навыки ходьбы и бега. Повторить выполнение строевых упражнений. Совершенствовать навык разбега и отталкивания от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5 – 7 шагов. П.\И «Подвижная цель», «Мы весёлые ребята».</p> <p>Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м).</p> <p>Подвижная игра «Лисы и куры».</p>	Обучение, корректировка, фиксирование результата	<p>Спортивная площадка</p> <p>Скакалки</p>	ОФП
96	Легкая атлетика	май	фронтальный метод.	<p>Развитие быстроты.</p> <p><b>Учёт по прыжкам в длину с места.</b></p> <p><b>М.            Д.</b></p> <p><b>155            150</b></p>	<p>Продолжить формировать навыки ходьбы и бега. Повторить выполнение строевых упражнений. Совершенствовать навык разбега и отталкивания от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5 – 7 шагов. П.\И «Подвижная</p>	Обучение, корректировка, фиксирование результата	<p>Спортивная площадка</p> <p>Скакалки</p>	ОФП

				<b>115-135 110-130</b> <b>100 85</b> <b>Учёт бега на 30м.</b> <b>М. Д.</b> <b>5,6 5,8</b> <b>7,3-6,2 7,5-6,4</b> <b>7,5 7,6</b>	цель», «Мы весёлые ребята». Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».			
97	Легкая атлетика	май	поточный, индивидуальный .	Развитие скоростно-силовых качеств.  <b>Учёт челночного бега.</b> <b>М. Д.</b> <b>9,9 10,2</b> <b>10,8-10,3 11,3-10,6</b> <b>11,2 11,7</b> <b>Учёт бега на 1000м.</b>  <b>Учёт умений в прыжках в длину</b>	Формировать навыки ходьбы и бега. Повторить выполнение строевых упражнений («Становись», «Равняйся», «смирно», «вольно», повороты прыжком). Провести тренировку в подтягивании. П.\И «Запрещённое движение». Бег 30 м Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Обучение, коррекционка, фиксирование результата.	Спортивная площадка Скакалки	ОФП

				<p><b>с разбега.</b></p> <p><b>М.</b>            <b>Д.</b></p> <p>205            200</p> <p>165-185    160-180</p> <p>150            135</p> <p><b>Учёт результатов в подтягивании.</b></p> <p><b>М.</b>            <b>Д.</b></p> <p><b>4</b>              <b>12</b></p> <p><b>2-3</b>          <b>4-8</b></p> <p><b>1</b>              <b>3</b></p>				
98	Легкая атлетика	май	фронтальный метод.	<p>Развитие прыгучести</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>М            Д</p> <p>50           70</p> <p>40           50</p> <p>30           30</p>	<p>Формировать навыки ходьбы и бега. Повторить навыки быстрого выполнения строевых упражнений. Игра в футбол. П.\И «Конники – спортсмены», «Лисёнок и медвежонок».</p> <p>Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой).</p> <p>Бег на 200 м в умеренном темпе.</p> <p>Подвижная игра «Круг-</p>	Обучение, корректировка.	Площадка Скакалки	ОФП

					кружочек».			
99	Легкая атлетика	май	фронтальный, поточный.	Развитие прыгучести	<p>Формировать навыки ходьбы и бега. Повторить навыки быстрого выполнения строевых упражнений. Игра в футбол. П.\И «Все к своим флажкам», «Прыгающие воробушки».</p> <p>Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на приземление на обе ноги в приседе). Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Так и так».</p>	Обучение, корректив-ка.	Площадка	ОФП

**Поурочное планирование по физической культуре во 2 классе по программе В.И. Ляха.**

**102 часа: 34 недели, 3 часа в неделю.**

**Тематическое планирование:**

- 1. Лёгкоатлетические упражнения (15 часов)**
- 2. Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)**
- 3. Подвижные игры (15 часов)**
- 4. Лыжная подготовка (29 часов) 5 НРК**



**5. Подвижные игры (20 часов) 5 НРК**

**6. Лёгкоатлетические упражнения (6 часов)**

**Школа здоровья.**

1. «Нач.шк» №8,2006, с.92-104.
2. «Нач.шк» №5,2007, с.114-124
3. «Нач.шк» №5, 2006, с. 65 Развитие самостоятельности на уроках физической культуры.

№	Дата	Название темы	Мониторинг	Учеб- ник	Основные направления воспитательной деятельности								
		<b>Лёгкоатлетические упражнения</b>	<b>18 часов</b>										
1		<p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение измерению пульса. <b>Обучение навыкам бега на короткие дистанции.</b></p> <p>Техника бега на 30м с высокого старта. Обычная ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p>	<p><i>Бег 30 м</i></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><i>М.</i></td> <td style="width: 50%;"><i>Д</i></td> </tr> <tr> <td><i>5,6</i></td> <td><i>5,8</i></td> </tr> <tr> <td><i>7,3-6,2</i></td> <td><i>7,5-6,4</i></td> </tr> <tr> <td><i>7,5</i></td> <td><i>7,6</i></td> </tr> </table>	<i>М.</i>	<i>Д</i>	<i>5,6</i>	<i>5,8</i>	<i>7,3-6,2</i>	<i>7,5-6,4</i>	<i>7,5</i>	<i>7,6</i>		ОФП
<i>М.</i>	<i>Д</i>												
<i>5,6</i>	<i>5,8</i>												
<i>7,3-6,2</i>	<i>7,5-6,4</i>												
<i>7,5</i>	<i>7,6</i>												
2		<p><b>Обучение навыкам бега на короткие дистанции.</b> Техника бега на 30м с высокого старта. Обычная ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p>	<p><i>Бег 30 м</i></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><i>М.</i></td> <td style="width: 50%;"><i>Д</i></td> </tr> <tr> <td><i>5,6</i></td> <td><i>5,8</i></td> </tr> <tr> <td><i>7,3-6,2</i></td> <td><i>7,5-6,4</i></td> </tr> <tr> <td><i>7,5</i></td> <td><i>7,6</i></td> </tr> </table>	<i>М.</i>	<i>Д</i>	<i>5,6</i>	<i>5,8</i>	<i>7,3-6,2</i>	<i>7,5-6,4</i>	<i>7,5</i>	<i>7,6</i>		ОФП
<i>М.</i>	<i>Д</i>												
<i>5,6</i>	<i>5,8</i>												
<i>7,3-6,2</i>	<i>7,5-6,4</i>												
<i>7,5</i>	<i>7,6</i>												
3		Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Освоение навыков прыжков,	<b>Учёт умений в</b>		ОФП								

		на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).	<p><b>прыжках в длину с разбега:</b></p> <p><b>М.</b>                    <b>Д.</b></p> <p>205                    200</p> <p>165-185    160-180</p> <p>150                    135</p>		
4		Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Освоение навыков прыжков, на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).	<p><b>60 м</b></p> <p><b>М.</b>                    <b>Д.</b></p> <p><b>10,8                    14,4 -12.4</b></p> <p><b>11,2                    14,2</b></p> <p><b>14,0-12.0                    14,6</b></p> <p><b>Подтягивание на высокой перекладине:</b></p> <p><b>М.</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>2-3</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>На низкой девочки:</b></p> <p><b>12</b></p> <p><b>4-8</b></p>		ОФП

			<b>3</b>	
5		Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Учёт по бегу на 30м. Эстафеты с бегом на скорость.	<b>челночный бег 3x10м</b> <b>9,9</b> <b>10,2</b> <b>10,8-10,3</b> <b>11,3-10,6</b> <b>11,2</b> <b>11,7</b>	ОФП
6		Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учётом результатов.	<b>прыжок в длину с места</b> <b>155</b> <b>150</b> <b>115-135</b> <b>110-130</b> <b>100</b> <b>85</b>	ОФП
7		Учёт по технике различных видов бега. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3x10. Эстафеты с бегом на скорость.	<b>Учёт умений в прыжках в длину с разбега:</b> <b>М.</b> <b>Д.</b> 205                    200 165-185   160-180 150                    135 <b>челночный бег 3x10м</b> <b>9,9</b> <b>10,2</b> <b>10,8-10,3</b> <b>11,3-10,6</b> <b>11,2</b> <b>11,7</b>	ОФП

8	Формирование навыков выполнения прыжков в высоту. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег: равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	<b>прыжок в высоту</b> Поднимание туловища за 1 мин.: 35                      34 19                      16	ОФП
9	Формирование навыков выполнения прыжков в высоту. Развитие силы рук.	<b>прыжки на скакалке:</b> <b>8 раз</b> Прыжки через скакалку за 1 мин. М                      Д 50                      70 40                      50 30                      30	ОФП
10	Отработка техники метания набивного мяча. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность.	<b>метание мяча с места на расстояние 4-5м</b>	ОФП
11	Отработка техники метания набивного мяча. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность.	<b>метание мяча с места на расстояние 4-5м</b>	ОФП
12	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.	<b>метание малого мяча с места в вертикальную цель с расстояния 4-5м</b>	ОФП

		Преодоление полосы препятствий.			
13		Преодоление полосы препятствий. Совершенствование навыков метания в цель.	<i>бросок набивного мяча (0,5кг).</i>		ОФП
14		Совершенствование навыков метания, бега и прыжков. Бег на выносливость. Совершенствование двигательных умений и навыков. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий. Формирование навыков метания в цель (метание по горизонтальной и вертикальной цели). Развивать координацию движений в пространстве (перемещение по пересечённой местности). Развивать силу рук (перетягивание каната).	<b>1000м:</b>  <b>6 мин</b>  <b>Бег на выносливость (6 мин. (м).</b>  <b>М. Д.</b>  <b>1100 900</b>  <b>730-900 600-800</b>  <b>700 500</b>		ОФП
15		Формирование навыков метания, бега и прыжков. Развивать координацию движений в пространстве (ходьба с движением рук, головы, бег с изменением направления по сигналу). Развивать силу рук (П/И «Гонка мячей»)  Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, метания, лазания, перелезания). Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 20 м. Соревнования до 60м.	<b>Подтягивание на высокой перекладине:</b>  <b>М.</b>  <b>4</b>  <b>2-3</b>  <b>1</b>  <b>На низкой девочки:</b>  <b>12</b>  <b>4-8</b>		ОФП

			<b>3</b>		
		<b>Подвижные игры 15 уроков</b>			ОФП
16		Знать названия и правила игр. Организация, правила поведения и безопасности по проведению подвижных игр. Совершенствование передачи мяча в шеренгах, в колонне. К своим флажкам. Два Мороза. Пятнашки.			ОФП
17		Обучать передаче и ловле мячей с расстояния 3-4м. Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде. Лисы и куры.			ОФП
18		Обучать передаче и ловле мячей с расстояния 3-4м. Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде. Лисы и куры.			ОФП
19		Обучать броскам через сетку. Кто дальше бросит. Точный расчёт. Метко в цель. Пионербол.			ОФП
20		Обучать броскам через сетку. Кто дальше бросит. Точный расчёт. Метко в цель. Пионербол.			ОФП
21		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо щит, мишень, обруч). Пионербол.			ОФП
22		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо щит, мишень, обруч). Пионербол.			ОФП
23		Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Упражнения с баскетбольными мячами.			ОФП
24		Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Охотники и лайки. Шишки, жёлуди орехи.			ОФП
25		Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Волк во рву. Перестрелка. Снежки. Метательная лапта. Достань мяч.			ОФП
26		Школа мяча. Играй, играй, мяч не теряй. Мяч водящему. У кого мячей меньше.			ОФП

		Мяч в корзину. Попади в обруч. Подвижная цель. Охотники и утки.			
27	НРК	Школа мяча. <b>Карельские игры.</b>			ОФП
28	НРК	Школа мяча. <b>Карельские игры.</b>			ОФП
29	НРК	Школа мяча. <b>Карельские игры.</b>			ОФП
30	НРК	Школа мяча. <b>Карельские игры.</b>			ОФП
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>22 часа</b>		ОФП
31		Сформировать представления о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. Ознакомить учащихся с названиями гимнастических снарядов и их названием. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.  Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.			ОФП
32		Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	Наклон вперёд из положения сидя, см:  7,5                      11,5  3-5                      5-8  1                              2		ОФП
33		Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках. Согнув ноги, пережат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Совершенствование навыков лазания.			ОФП
34		Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках. Согнув ноги, пережат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Совершенствование навыков лазания, перелезания, метания. Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений. Провести эстафету с	<b>Кувырок вперёд</b>		ОФП

		лазанием и перелезанием.			
35		Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	<i>Кувырок вперёд стойка на лопатках, согнув ноги</i>		ОФП
36		Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через препятствие (высота 60 см). Отработка акробатических упражнений. Закрепить технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Закрепить стойку на лопатках согнув ноги. Провести эстафету с лазанием и перелезанием.	Наклон вперёд из положения сидя, см:  7,5                      11,5  3-5                      5-8  1                              2 <i>стойка на лопатках, согнув ноги,</i>		ОФП
37		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня. Учёт по подтягиванию. Отработка акробатических упражнений. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги и кувырок в сторону в группировке. Перекат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги. Провести игру-эстафету с прыжками через невысокие препятствия.	Подтягивание на высокой перекладине:  М.  4  2-3  1  На низкой девочки:  14  6-10		ОФП



			3		
38		Отработка акробатических упражнений. Закрепить технику кувырка вперёд (быстрая группировка в упор присев из положения лёжа на спине, постановка рук перед кувырком вперёд; кувырок вперёд; стойка на лопатках, согнув ноги). Формирование навыков лазания по канату. Совершенствовать технику захвата каната ногами. Игры-эстафеты с набивными мячами.			ОФП
39		Обучение лазанию по канату. Учить захвату ногами в висе на канате. Провести игру с включением акробатических упражнений. Провести учёт по преодолению 5 препятствий. П/И «Жмурки».			ОФП
40		Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату. Перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед; перека́т вперёд в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами. Повторить лазания по канату и технику висов и упоров. Игра с преодолением препятствий с целью совершенствования двигательных умений и качества ловкости у детей.			ОФП
41		Проверка умения в лазании по канату произвольным способом. Закрепить технику выполнения акробатических упражнений (перека́т из группировки в приседе назад с возвращением в присед; перека́т вперёд в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами). Игра с преодолением препятствий с целью совершенствования двигательных умений и качества ловкости у детей.	<i>Лазанье по канату.</i>		ОФП
42		Освоение навыков равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Разучивание акробатических упражнений (быстрая группировка с фиксацией; кувырок вперёд в группировке). Игры с преодолением препятствий прыжком. Повторить технику выполнения акробатических упражнений (кувырок вперёд в группировке; перека́т вперёд в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перека́т в сторону, прогнувшись из положения			ОФП

		лёжа на груди руки ввех). П/И «Передал-садись». Провести игры с бегом: различные виды салок с отдыхом во время объяснения следующего варианта.			
43		Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Третья позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок вперёд в группировке; перекат в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях). Развивать статическое и динамическое равновесие (поддержание равновесия, стоя на набивном мяче). Ведение мяча в шаге. Разучить упражнения с набивными мячами в парах (1кг). Организовать игру между командами: сидя на скамейках с передачей мяча над головой и обеганием стоек на расстоянии 10-12 м.	Прыжки через скакалку за 1 мин. М Д 50 70 40 50 30 30		ОФП
44		Формировать навык лазания и перелезания (лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках по горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе и бёдрах; П/И «Альпинисты». П/И «Мяч соседу».	Поднимание туловища за 1 мин.: 35 34 19 16		ОФП
45		Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Совершенствовать навыки метания, лазания и перелезания. Развивать статическое и динамическое равновесие (ходьба по рейке гимнастической скамейки) П/И «Двенадцать палочек». Провести игру-эстафету с баскетбольными мячами.  Развивать технику передачи и ловли мяча (перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, в разных положениях, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). П/И «Передал – садись». Развивать статическое и динамическое равновесие (П/И «Бег сороконожек»).	<b>Подтягивание на высокой перекладине:</b> <b>М.</b> <b>4</b> <b>2-3</b> <b>1</b> <b>На низкой девочки:</b> <b>12</b>		ОФП

			<b>4-8</b> <b>3</b> Наклон вперед из положения сидя, см: 7,5                    11,5 3-5                    5-8 1                            2		
<b>Лыжная подготовка</b>					
Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м\с), при температуре не ниже -15*С. В северных районах эта температурная норма может быть понижена на 5*С.					
<b>30 часов 5 НРК</b>					
46		Ознакомить учащихся с правилами безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах (передвижение на лыжах по учебному кругу и по извилистой лыжне). П/И «По местам»			ОФП
47		Ознакомление с техникой скользящего шага с палками. Пройти дистанцию 500 м скользящим шагом с палками. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40 м. П/И «Быстрый лыжник».			ОФП
48		Ознакомление с техникой скользящего шага с палками. Пройти дистанцию 500 м скользящим шагом с палками. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40 м. П/И «Быстрый лыжник».			ОФП
49		Отработка техники скользящего шага с палками. П/И «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км. П/И «Белые медведи».			ОФП

50		Отработка техники скользящего шага с палками. П/И «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км. П/И «Белые медведи».			ОФП
51		Совершенствование скользящего шага с палками и без палок. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. П/И «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км. Круговая эстафета с палками.			ОФП
52		Совершенствование скользящего шага с палками и без палок. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. П/И «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км. Круговая эстафета с палками.			ОФП
53		Совершенствование скользящего шага с палками и без палок. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. П/И «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км. Круговая эстафета с палками.			ОФП
54		Совершенствование скользящего шага с палками и без палок. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. П/И «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км. Круговая эстафета с палками.			ОФП
55		Совершенствование скользящего шага с палками. П/И «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км. Круговая эстафета с палками.			ОФП
56		Формирование навыков ходьбы на лыжах. Передвижение приставными шагами влево-вправо. Ходьба на лыжах до 2 км. П/И «Белые медведи».	Скользящий шаг с палками.		ОФП
57		Формирование навыков ходьбы на лыжах. Передвижение приставными шагами влево-вправо. Ходьба на лыжах до 2 км. П/И «Белые медведи».			ОФП
58		Подъёмы и спуски с небольших склонов. П/И «Быстрый лыжник».			ОФП
59		Подъёмы и спуски с небольших склонов. П/И «Кто быстрее встанет в строй»,			ОФП

		«Кто самый быстрый».			
60		Отработка техники подъёма и спуска со склона.			ОФП
61		Отработка техники подъёма и спуска со склона.			ОФП
62		Контроль выполнения спусков и подъёмов со склона. Лыжный кросс до 1,5км.			ОФП
63		Контроль выполнения спусков и подъёмов со склона. Лыжный кросс до 1,5км.	Лыжный кросс до 1,5км.		ОФП
64		Закрепление техники передвижения на лыжах. П/И «Лисёнок-медвежонок», «День и ночь», «Быстрый лыжник».			ОФП
65		Закрепление техники передвижения на лыжах. П/И «Лисёнок-медвежонок», «День и ночь», «Быстрый лыжник».			ОФП
66		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересечённой местности. Разучить комплекс упражнений «Лыжник – лыжи – палки». Совершенствовать навык строевых упражнений. П/И «Кто быстрее встанет в строй», «Лисёнок – медвежонок». П/И «День и ночь».			ОФП
67		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересечённой местности. Разучить комплекс упражнений «Лыжник – лыжи – палки». Совершенствовать навык строевых упражнений. П/И «Кто быстрее встанет в строй», «Лисёнок – медвежонок». П/И «День и ночь».			ОФП
68		Учёт по технике подъёмов и спусков.	Учёт по технике подъёмов и спусков.		ОФП
69 НРК		Контроль прохождения дистанции на лыжах.			ОФП
70		Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. П/И «Лисёнок-			ОФП

НРК		медвеженок», «Кто быстрее встанет в строй», «Быстрый лыжник».			
71 НРК		Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. П/И «Лисенок-медвеженок», «Кто быстрее встанет в строй», «Быстрый лыжник».			ОФП
72НРК		<b>Карельские игры.</b>			ОФП
73НРК		<b>Карельские игры.</b>			ОФП
74НРК		<b>Карельские игры.</b>	Передвижение на лыжах до 1,5км		ОФП
75		Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. П/И «Лисенок-медвеженок», «Кто быстрее встанет в строй», «Быстрый лыжник».			ОФП
		<b>Подвижные игры 12 уроков</b>	<b>20 часов</b>		ОФП
76		Знать названия и правила игр. Организация, правила поведения и безопасности по проведению подвижных игр. Гонка мячей по кругу. Вызови по имени. Овладей мячом.			ОФП
77НРК		Школа мяча. <b>Карельские игры.</b>			ОФП
78		Мини-футбол. Обучения стойки и перемещений футболиста по площадке. Подвижные игры с ведением мяча. Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.			ОФП
79		Мини-футбол. Упражнения на месте с перекатами мяча подошвой вперед-назад влево - вправо не отрывая подошвы от мяча. Подвижные игры с ведением мяча. Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.			ОФП
80		Мини-футбол. Упражнения с мячами на месте - прыжки через мяч, выпады через мяч, бег вокруг мяча. Подвижные игры с ведением мяча.			ОФП

81		Игра в мини-футбол. Двухсторонняя игра в неполных составах-1X1 или 2X2 (эффективно освоить ведение и остановки мяча, конкретная задача - забить как можно больше мячей в ворота соперника). Подвижные игры с ведением мяча. Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.			ОФП
82		Развитие ловкости и координации. Подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, упражнения в лазании на гимнастической стенке.			ОФП
83		Обучению передач мяча и ударов по воротам. Индивидуальная работа с мячом, если такой возможности нет- то в парах, тройках. Выполнить передачу на точность между ног партнера или стойками. Подвижные игры, где требуется попасть мячом в цель.			ОФП
84		Удар по воротам - основной способ забить мяч в ворота соперника. Для того чтобы детям было интересно при обучении этому элементу- выполнять удары надо по воротам либо в какую-нибудь цель. Начинать обучения ударам с того что дети должны выполнять удары по мячу с набрасываемого самому себе мячу- при этом мяч всегда должен находиться ниже колена бьющей ноги. По мере освоения можно переходить к ударам по катящемуся мячу во время ведения и к ударам после передач мяча партнером. Для большей эмоциональности при совершенствовании можно применять подвижные игры и эстафеты с ведением мяча и ударами мяча по воротам и в цель.			ОФП
85		Игра в мини-футбол. Учебная игра в формате 1x1 или 2x2 на маленьких площадках (на половину спортивного зала). Подвижные игры с ведением мяча. Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. Быстро и точно. Снайперы. Игры с ведением мяча. Перестрелка.			ОФП
86		Перестрелка. Подвижные игры с ведением мяча. Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.			ОФП

87		Игра в мини-футбол. Волк во рву. Метательная лапта.			ОФП
		<b>Лёгкоатлетические упражнения (15 уроков)</b>	<b>6 часов</b>		ОФП
88		Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту. Развитие статического и динамического равновесия.	<b>прыжок в высоту</b> М. 90-80-70 Д. 75-70-65 <b>Бег 30 м</b> <b>М. Д</b> <b>5,1 5,6</b> <b>7,0-6,0 7,2-6,2</b> <b>7,1 7,3</b>		ОФП
89		Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту. Бег на 30 м. Развитие статического и динамического равновесия.	<b>прыжок в высоту</b> М. 90-80-70 Д. 75-70-65		ОФП
90		Совершенствование техники упражнений с мячами. Челночный бег. Развитие статического и динамического равновесия. Развитие выносливости.	<b>челночный бег 3x10м</b> <b>9,1 9,7</b> <b>10,0-9,5 10,7-10,1</b> <b>10,4 11,2</b>		ОФП
91		Совершенствование техники упражнений с мячами. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Развитие статического и динамического равновесия. Развитие выносливости.	Прыжки через скакалку за 1 мин.  М Д		ОФП



			50      70 40      50 30      30		
92		Развитие силы рук. Метание мяча. Учёт бега на 1000м. Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	Учёт бега на 1000м:  6 мин.  <b>Бег на выносливость (6 мин. (м).</b>  <b>М.</b> <b>Д.</b>  <b>1150</b> <b>950</b>  <b>800-950</b> <b>650-850</b>  <b>750</b> <b>550</b>  <i>метание малого мяча с места в вертикальную цель с расстояния 4-5м</i>		ОФП
93		Метание мяча. Развитие силы рук.  Учёт бега на 1000м. Совершенствование навыков метания и ловли мяча. Прыжки на скакалке.	Учёт бега на 1000м:  6 мин.  <b>Бег на выносливость (6 мин. (м).</b>  <b>М.</b> <b>Д.</b>		ОФП



			<b>14,0-12.0      14,6</b>  <b>Прыжки в длину с разбега:</b>  215                  200  175-195          175-190  160                  140		
97		Техника выполнения прыжков. Учёт по прыжкам в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Учёт по бегу на 60м.	<b>60 м</b>  <i>М.</i> <i>Д.</i>  <b>10,8              14,4 -12.4</b> <b>11,2                  14,2</b>  <b>14,0-12.0          14,6</b>  <b>Прыжки в длину с разбега:</b>  215                  200  175-195          175-190  160                  140		ОФП
98		Учёт по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. Бросок набивного мяча. Весёлые эстафеты.	<i>бросок набивного мяча (0,5кг).</i>  <i>прыжок в длину с места</i>		ОФП

			<i>165</i> <i>155</i> <i>125-145</i> <i>125-140</i> <i>110</i> <i>90</i>	
99		Учёт по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. Бросок набивного мяча. Весёлые эстафеты.	<b>Подтягивание на высокой перекладине:</b>  <b>М.</b> <b>4</b> <b>2-3</b> <b>1</b>  <b>На низкой девочки:</b> <b>14</b> <b>6-10</b> <b>3</b>	ОФП
100		Нормативы ГТО. Эстафеты.		ОФП
101		Нормативы ГТО. Эстафеты.		ОФП
102		Нормативы ГТО. Эстафеты		ОФП

**Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе**

**по программе В. И. Ляха.**

**102 ч.: 34 недели по 3ч. в неделю.**

**10 часов НРК**

3	1.Лёгкоатлетические упражнения	15	1.09-7.10	Бег 30 м., прыжки в яму, метать мяч на дальность, в цель.
	2.Подвижные игры	10(НРК-3)	17.10-07.11	Игры с бегом, прыжками, метаниями; владение мячом.
	3.Гимнастика с элементами акробатики	21	08.11-30.12	Лазать по гимнастической стенке, кувырок вперёд и назад, опорный прыжок, прыжки через скакалку.
	4.Лыжная подготовка	30 (НРК-5)	10.01-20.03	Попеременный двухшажный ход, подъёмы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке
	5.Подвижные игры	12 (НРК-2)	23.03-24.04	Играть в «Пионербол», «Перестрелка»
	6.Лёгкоатлетические упражнения	14	27.04-29.05	Бег 60 м., прыжок в длину с места, челночный бег.

**Поурочное планирование по физической культуре в 3 классе**

**по программе В. И. Ляха.**

**102 ч.: 34 недели по 3ч. в неделю.**

**10 часов НРК**

№	дата	Тема урока	Мониторинг	Учебник	Основные направления воспитательной деятельности
		<b>Легкая атлетика (15 ч.)</b>			
1.		Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения. Развитие общей выносливости. Учить технике выполнения прыжка толчком двух ног с поворотом на 180*. Учить технике высокого старта.	Подтягивание М1-3-4-5 ДЗ-7-11-16		ОФП
2.		Техника бега с высокого старта. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Тестирование (бег 30 м, бег 6 мин). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	М. 6,8 – 6,7-5,7-5,4 Д. 7,0-6,9 – 6,0-5,3  М. 750 - (800-950) -1150 Д. 550 - (650-850) -950		ОФП
3.		Учить разбегу в прыжках в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Тестирование (прыжок в длину с места, наклон к ногам сидя). Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	М 110-125-145-165 Д 90-125-140-155		ОФП

			М. 1 - (3-5) - 7,5 Д. 2-(6-9)-13		
4.		Закрепление техники выполнения прыжков в длину. Учить метанию малого мяча с места на дальность. Тестирование («челночный» бег, подтягивание). Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.	М 10,4- <b>10,0-9,5</b> -9,1 Д 11,2- <b>10,7-10,1</b> -9,7 М 1- <b>2-3-4</b> Д 3- <b>6-10</b> -14		ОФП
5.		Отработка техники разбега в прыжках в длину. Закрепить умение в метании малого мяча с места. Тестирование (бег 200 м, поднимание туловища за 30 сек). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета», «Встречная эстафета».	М.14-9-7 Д. 9 -7 - 5		ОФП
6.		Метание мяча на дальность (с места и с разбега). Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5мx1,5м) с расстояния 4-5 м. Освоение навыков прыжков с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.			ОФП
7.		Метание мяча на дальность (с места и с разбега). Метание в цель. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Варианты игры в футбол.	<b>Метание в цель с 8м.:</b> 2 из трёх 2		ОФП

			1 1 Рядом рядом		
8.		Совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до10 прыжков); тройной и пятерной с места. Варианты игры в футбол.	<b>прыжок в высоту с разбега:</b> М. 90-80-70 Д. 75-70-65		ОФП
9.		Совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до10 прыжков); тройной и пятерной с места. Варианты игры в футбол.	Подтягивание М1-3-4-5 ДЗ-7-11-16		ОФП
10.		Метание мяча на дальность (с места и с разбега). Метание в цель.(8 м). Варианты игры в футбол.	<b>Метание в цель с 8м.:</b> 2 из трёх 2 1 1 Рядом рядом		ОФП
11.		Метание мяча на дальность. (зачёт) (метров). Варианты игры в футбол.	<b>метание малого мяча(150г)</b> 22 15 17 13 12 10		ОФП
12.		Метание мяча на дальность. Эстафеты.			ОФП



13.		Прыжки в длину с разбега. Варианты игры в футбол.	<b>Прыжки в длину с разбега:</b> 280      240 250      220 230      200		ОФП
14.		Прыжки в длину с разбега. (зачёт)	<b>Прыжки в длину с разбега:</b> 280      240 250      220 230      200		ОФП
15.		Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Кросс 1000 м	<b>Скакалка за 1 мин:</b> <b>М.      Д.</b> 5-90      110 4-80      100 3-70      90  <b>прыжок в высоту с разбега:</b>		ОФП

			М. 90-80-70 Д. 75-70-65 <b>Кросс1000м</b> 4м30с 5м 5м 5м30с 5м35с 6м		
		<b>Подвижные игры. (10ч.)</b>			ОФП
16.		Знать названия и правила игр. Организация, правила поведения и безопасности по проведению подвижных игр. Обучение передаче мяча сверху. П/И «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки». П/и «Перестрелка».			ОФП
17. НРК		Основы волейбола. П/и «Перестрелка». Карельские игры.			ОФП
18. НРК		Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе. П/и «Перестрелка». Карельские игры.			ОФП
19. НРК		Упражнения с волейбольными мячами. П/И «Перестрелка». Карельские игры.			ОФП
20.		Обучение приёму мяча снизу и передаче мяча через сетку. П/и «Перестрелка». П/И «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки».			ОФП
21.		Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. П/И «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки». П/И «Пионербол».			ОФП
22.		Обучение нижней прямой подачи мяча. П/И «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». П/И «Пионербол».			ОФП
23.		Совершенствование приёма снизу и верхней передачи мяча двумя руками. П/И «Пионербол».			ОФП

24.		Совершенствование навыков волейбольных передач. П/И «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». П/И «Пионербол».	Играть в «Пионербол», «Перестрелка»		ОФП
25.		Совершенствование навыков волейбольных передач. П/И «Пионербол».			ОФП
		<b>Гимнастика с элементами акробатики. (21 ч.)</b>			ОФП
26.		Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Значение разминки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.  Упражнения в лазании и перелезании (лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев; упоре стоя на коленях; подтягивание на руках; лёжа на животе и бёдрах). Развитие гибкости. Провести игру с использованием гимнастических обручей.			ОФП
27.		Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. Кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперёд и назад. Наклон вперёд из положения сидя. Бросок набивного мяча 1кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	Наклон вперёд из положения сидя, см  М  1-3-5-7,5  Д  2-6-9-13		ОФП
28.		Обучение технике кувырка назад. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине. Бросок набивного мяча 1кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу			ОФП

		вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.			
29.		Кувырок назад. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Подтягивание М1-3-4-5 ДЗ-7-11-16		ОФП
30.		Лазанье по канату произвольным способом. Простейшие соединения пройденных акробатических элементов. Учить стойке на лопатках прогнувшись, закрепить выполнение двух-трёх кувырков слитно. П/И «Ловля обезьян».	кувырок вперёд и назад		ОФП
31.		Лазанье по канату произвольным способом. Простейшие соединения акробатических пройденных элементов. Учить стойке на лопатках прогнувшись, закрепить выполнение двух-трёх кувырков слитно. П/И «Ловля обезьян». Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».			ОФП
32.		Лазанье по канату. Выполнение акробатических соединений. Мост из положения лёжа на спине, совершенствовать кувырки вперёд, закрепить стойку на лопатках прогнувшись. Провести игру с использованием гимнастических обручей.			ОФП
33.		Лазание по гимнастической скамейке и упражнения в равновесии. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через препятствие (высота 60 см). Повторить умения по выполнению 2-3 кувырков вперёд-слитно, совершенствовать стойку на лопатках прогнувшись, закрепить умение выполнять мост. Провести игру-эстафету с преодолением вертикального препятствия высотой до 50 см (резинový шнур по ширине зала).			ОФП
34.		Лазание по гимнастической скамейке и упражнения в равновесии (стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по скамейке на носках с поворотом кругом и на 360*). Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги;			ОФП

		перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».			
35.		Лазание по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через препятствие (высота 60 см).	Лазать по гимнастической стенке		ОФП
36.		Акробатические упражнения: стойка на голове с согнутыми ногами - мальчики, «мост» - девочки. Проверить выполнение стойки на лопатках прогнувшись, совершенствовать мост. Игры-эстафеты с преодолением препятствия.			ОФП
37.		Акробатические упражнения: стойка на голове, «мост», кувырок вперёд в группировке; перекат в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди, руки вверх; положение головы перед кувырком вперёд; 2 кувырка вперёд; перекат вправо-влево из стойки на правом и левом колене; руки в стороны; перекат в сторону, прогнувшись из положения лёжа на груди, руки вверх; из положения лёжа на спине мост; выполнение упражнений по станциям по методу круговой тренировки. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».			ОФП
38.		Совершенствование акробатических упражнений. Обучение висам на гимнастической стенке. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». П/И «Мяч соседу», «Зеркало».			ОФП
39.		Совершенствование акробатических упражнений. Висы на гимнастической стенке. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.			ОФП
40.		Простейшие комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке. Ходьба приставными шагами; ходьба по перевёрнутой скамейке; повороты на			ОФП

		носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.			
41.		Обучение элементам опорного прыжка. Совершенствование упражнений в лазании. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через препятствие (высота 60 см).			ОФП
42.		Элементы опорного прыжка. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке; перекат в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди, руки вверх; положение головы перед кувырком вперёд; 2 кувырка вперёд; перекат вправо-влево из стойки на правом и левом колене; руки в стороны; перекат в сторону, прогнувшись из положения лёжа на груди, руки вверх; из положения лёжа на спине мост; выполнение упражнений по станциям по методу круговой тренировки. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».			ОФП
43.		Акробатические упражнения, перелезание через коня. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Провести игру с включением упражнений по акробатике.	опорный прыжок		ОФП
44.		Акробатические упражнения, перелезание через коня. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Провести игру с включением упражнений по акробатике.	Подтягивание М1-3-4-5 ДЗ-7-11-16		ОФП
45.		Совершенствование навыков лазания, прыжков в «глубину». Сюжетно - ролевая игра. Наклон вперёд из положения сидя. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали,	Наклон вперёд из положения сидя, см М		ОФП

		противоходом, «змейкой». Провести игру с включением упражнений по акробатике.	1-3-5-7,5 Д 2-6-9-13		
46.		Совершенствование акробатических упражнений. Провести игры с различными предметами.			ОФП
		<b>Лыжная подготовка. (30 ч.)</b>			ОФП
47.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выработка чувства лыж и снега. Непрерывное передвижение на учебной лыжне 1 км.			ОФП
48.		Разучивание перестроения из колонны по одному в колонну по два. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.			ОФП
49.		Обучение построению с лыжами в две шеренги и в колонну по 2. Повторение стойки спуска (высокая, основная, низкая).			ОФП
50.		Стойки спуска (высокая, основная, низкая). Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.			ОФП
51.		Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке. Учёт по технике выполнения скользящего шага без палок.			ОФП
52.		Совершенствование умения в подъёмах и спуске в средней стойке с палками. Поворот переступанием. Подъём «ёлочкой»,			ОФП
53.		Совершенствование техники торможения плугом в конце склона. Прохождение дистанции до 1,5 км скользящим шагом.			ОФП
54.		Разучивание поворотов на лыжах. Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебной лыжне. Торможение плугом.			ОФП
55.		Совершенствование техники высокой и низкой стойки на лыжах. Передвижение скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.			ОФП
56.		Поворот кругом на месте махом. Обучение отталкиванию палками.			ОФП
57.		Подъём скользящим шагом. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.			ОФП

58.		Подъём скользящим шагом. Повторение упражнений на склоне.			ОФП
59.		Поворот на месте прыжком. Совершенствование подъёмов «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» .			ОФП
60.		Совершенствование навыков поворотов на месте переступанием, махом, прыжком. Передвижение скользящим и ступающим шагом.			ОФП
61.		Передвижение скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом без палок и с палками.			ОФП
62.		Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок.. Торможение плугом.			ОФП
63.		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах до 1,5 км.	Попеременный двухшажный ход		ОФП
64.		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.			ОФП
65.		Совершенствование техники скольжения. Стойки спусков «прямо», «наискос» .			ОФП
66.		Развитие выносливости (ходьба на лыжах до 2км). Игры и эстафеты.			ОФП
67.		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск в низкой стойке. Развитие выносливости.			ОФП
68.		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Высокая и низкая стойка на лыжах. Подъём «ёлочкой».			ОФП
69.		Совершенствование техники скольжения без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.			ОФП
70.		Учёт техники подъёмов и спусков. Спуски в высокой и низкой стойках. Игры и эстафеты.	подъёмы ступающим шагом и «лесенкой»,  спуск в		ОФП



			основной стойке		
71. НРК		Контрольный забег на дистанцию 1000 м с отдельным стартом. Карельские игры и эстафеты.	Без учёта времени		ОФП
72.		Закрепление техники передвижения на лыжах. Учёт техники скольжения без палок.			ОФП
73. НРК		Формирование навыка ходьбы на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км. Игра «Встречная эстафета». Карельские игры и эстафеты.			ОФП
74. НРК		Подвижные игры на лыжах. Карельские игры и эстафеты.			ОФП
75. НРК		Подвижные игры на лыжах. Карельские игры и эстафеты.			ОФП
76. НРК		Подвижные игры на лыжах. Карельские игры и эстафеты. Подведение итогов занятий на лыжах.			ОФП
		<b>Подвижные игры. (12 ч.)</b>			ОФП
77.		Знать названия и правила игр. Организация, правила поведения и безопасности при проведении подвижных игр. Обучение стойке баскетболиста и передвижениям в стойке.			ОФП
78.		Эстафеты с баскетбольными мячами. П/И «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».			ОФП
79.		Обучение передач баскетбольного мяча. П/И «Мини-баскетбол». П/И «Не дай мяч водящему».			ОФП
80.		Передача мяча двумя руками от груди. П/и «Не дай мяч водящему».			ОФП
81.		Обучение ведению мяча в движении. П/и «Борьба за мяч», «Перестрелка»			ОФП
82.		Ведение мяча в движении. П/И «Борьба за мяч». П/И «Мини-баскетбол».			ОФП
83.		Обучение броскам баскетбольного мяча в корзину. П/ и «Достань мяч». П/И «Мини-баскетбол».			ОФП

84.		Броски баскетбольного мяча в корзину. П/И «Достань мяч».			ОФП
85.		Совершенствование ведения и передачи мяча. П/и «Мяч ловцу».			ОФП
86.		Круговая тренировка баскетболиста. П/И «Мини-баскетбол».	Игры с бегом, прыжками, метаниями; владение мячом.		ОФП
87. НРК		Совершенствование навыков приёма в баскетболе. П/и «Мяч ловцу». Карельские игры.			ОФП
88. НРК		П/и «Борьба за мяч» и «Мяч ловцу». Карельские игры.			ОФП
		<b>Лёгкая атлетика. (14 ч.)</b>			ОФП
89.		Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование передач, бросков и ловли малого мяча.			ОФП
90.		Обучение бегу на короткие дистанции. Совершенствование бросков и ловли малого мяча.			ОФП
91.		Совершенствование техники метания мяча на дальность. Прыжки на скакалке.	<b>Скакалка за 1 мин:</b>  <b>М.</b> <b>Д.</b>  5-90     110 4-80     100 3-70     90		ОФП
92.		Метание мяча на дальность. (зачёт)	Метание мяча на дальность  М. 25-20-15  Д. 17-15-12		ОФП

93.		Совершенствование техники прыжков с разбега. Прыжки на скакалке (зачёт)	<b>Скакалка за 1 мин:</b> <b>М. Д.</b> 5-90 110 4-80 100 3-70 90		ОФП
94.		Совершенствование техники прыжков с разбега.			ОФП
95.		Прыжки в длину с разбега. (зачёт)	Прыжки в длину с разбега М.290-260-240 Д.250-230-210		ОФП
96.		Контроль за развитием двигательных качеств (челночный» бег 3x10, подтягивание)	Подтягивание М1- <b>3-4-5</b> ДЗ- <b>7-11-16</b>  Челночный бег М 10,2- <b>9,9-9,3-8,8</b> Д 10,8- <b>10,3-9,7-9,3</b>		ОФП

97.		Контроль за развитием двигательных качеств (прыжки в длину с места). Поднимание туловища за 1 мин	прыжки в длину с места М 120- <b>130-150</b> -175 Д 110- <b>135-150</b> -160 Подъём туловища за 1 мин М. 20-36 Д. 18-36		ОФП
98.		Контроль за развитием двигательных качеств (бег 30 м, бег 6 мин).	М 6,8- <b>6,7-5,7</b> -5,4 Д 7,0- <b>6,9-6,0</b> -5,3 бег 6 мин М 800- <b>850-1000</b> - 1200		ОФП

			Д 600-700-900- 1000		
99.		Обучение навыкам самоконтроля. Прыжок в высоту с разбега.	Прыжок в высоту с разбега  М. 90-85-80  Д. 80-75-70		ОФП
100.		Техника разбега с 3-5 шагов в прыжках в высоту			ОФП
101.		Прыжок в высоту с разбега. (зачёт)	Прыжок в высоту с разбега  М. 90-85-80  Д. 80-75-70		ОФП
102.		Развитие выносливости в беге и подвижных играх.			ОФП

**Поурочное планирование по физической культуре в 4 классе**

**по программе В.И. Ляха.**

**102 часа: 34 недели, 3 часа в неделю.**

**10 часов национальный региональный компонент.**

№ урока	Название темы урока	Мониторинг	Стр. учебника	Основные направления воспитательной деятельности
	<b>Лёгкая атлетика- 18 часов</b>			
1.	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения прыжков. Кросс 300 м, Метание малого мяча на дальность с места, из положения стоя боком в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Прыжки в длину с разбега.	<b>Скакалка за 1 мин:</b>  М. Д. 5-90 110 4-80 100 3-70 90		ОФП
2.	Подготовка к бегу на длинные дистанции. Кросс 300 м. Метание малого мяча на дальность с места, из положения стоя боком в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Прыжки в длину с разбега.	метание малого мяча на дальность М. 25-20-15 Д. 17-15-12 прыжки в длину с разбега М.290-260-240 Д.250-230-210		ОФП
3.	Отработка техники выполнения прыжков в длину. Кросс, метание, прыжки с\r. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога	<b>Скакалка за 1 мин:</b>		ОФП

	вперед, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	<b>М.</b> <b>Д.</b> 5-90     110 4-80     100 3-70     90  Прыжок в длину с места <b>М</b> 120- <b>130-150</b> -175 <b>Д</b> 110- <b>135-150</b> -160		
4.	Кросс 500 м, метание малого мяча на дальность, прыжки в длину с разбега. Строевая подготовка. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога вперед, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	прыжки в длину с разбега <b>М.</b> 290-260-240 <b>Д.</b> 250-230-210  метание малого мяча на дальность <b>М.</b> 25-20-15 <b>Д.</b> 17-15-12		ОФП
5.	Кросс 500 м, техника низкого старта. Футбол: внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле. Выполнение размахиваний бьющей ногой вперед с			ОФП

	<p>разворотом стопы на 90 градусов со сгибанием опорной ноги в коленном суставе.          Выполнение передачи по неподвижному мячу в перевернутую на бок гимнастическую скамейку или стенку с расстояния 2-3 шага.</p>			
6.	<p>Кросс 500 м, бег 30 м - н\старт, метание\мяча. Строевая подготовка. Футбол-удары, остановка. Передача катящегося мяча.</p> <p>В парах. Расстояние между партнерами 10-12 метров. Один из партнеров ведет мяч и с расстояния 3-4 метров выполняет передачу партнеру и возвращается на место. Партнер останавливает мяч, ждет когда его партнер вернется на место и выполняет то же самое.</p>	<p>Бег на 30 м.</p> <p>М</p> <p>6,8-6,7-5,7-5,4</p> <p>Д</p> <p>7,0-6,9-6,0-5,3</p> <p>Челночный бег</p> <p>М</p> <p>10,2-9,9-9,3-8,8</p> <p>Д</p> <p>10,8-10,3-9,7-9,3</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>М. 25-20-15</p> <p>Д. 17-15-12</p>		ОФП



7.	Кросс 700 м,.Общефизическая подготовка. Двигательные способности и навыки. Игра « Снайперы». Ученики делятся на 2 команды и встают на лицевые линии волейбольной площадки. На центральной линии стоят конусы для обводки. Выполняя удары внутренней стороной стопы сбить как можно больше конусов. Один сбитый конус-1 очко,выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Подъём туловища за 1 мин М. 20-36 Д. 18-36		ОФП
8.	Кросс 700 м, прыжки в длину с\м, бег на короткие дистанции. Общефизическая подготовка. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	бег 6 мин М 800-850-1000-1200 Д 600-700-900-1000		ОФП
9.	Кросс 700 м, прыжки в длину с\м. Общефизическая подготовка: подтягивание. Футбол: ведение мяча по прямой и серпантину.	Подтягивание М1-3-4-5 Д3-7-11-16		ОФП
10.	Кросс 700 м, прыжки в длину с\м. Футбол. Двусторонняя игра.			ОФП
11.	Кросс 800 м, прыжки в высоту, челночный бег. Футбол, тактика игры.	прыжки в высоту М. 90-85-80 Д. 80-75-70		ОФП

		Челночный бег М 10,2- <b>9,9-9,3</b> -8,8 Д 10,8- <b>10,3-9,7</b> -9,3		
12.	Кросс 800 м. Строевая подготовка: команды «вольно», повороты на месте. Развитие силы. Футбол: двусторонняя игра.			ОФП
13.	Кросс 800 м. Метание в цель. Общефизическая подготовка: отжимание. Баскетбол: ведение, ведение с изменением направления.			ОФП
14.	Кросс 1000 м, метание в цель, бег 30 м.	Отжимание - зачёт		ОФП
15.	Кросс 1000 м, метание в цель, бег 30 м, прикидка. Строевая подготовка: повороты. Баскетбол: передачи мяча от груди, из-за головы, сбоку. Ловля мяча.			ОФП
16.	Кросс 1000 м. Баскетбол: выбор места – игра в квадрате.	Зачёт в беге на 30 м.  М 6,8- <b>6,7-5,7</b> -5,4  Д 7,0- <b>6,9-6,0</b> -5,3		ОФП
17.	Кросс 1000 м. Футбол: двусторонняя игра.			ОФП
18.	Зачёт учебного норматива. Футбол: двусторонняя игра.	Кросс 1000 м		ОФП

		4м30с 5м 5м 5м30с 5м35с 6м		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики- 22 часа, 4 класс.</b>			ОФП
19.	Гимнастика как вид спорта. Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике кувыркам вперёд и назад в группировке, строевому шагу. Лазание по гимнастической стенке. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении. Игра-эстафета с гимнастическими скакалками. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Лазать по гимнастической стенке		ОФП
20.	Учить лазанию по канату в три приёма. Бег 500 м. Закрепить кувырки. Учить стойке на лопатках перекатом назад. Строевая подготовка: повторить ранее изученное. Развитие общей выносливости. Игра-эстафета с гимнастическими скакалками. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.			ОФП
21.	Закрепить технику лазания по канату в три приёма. Учить акробатическое упражнение «мост» самостоятельно и с помощью. Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Бег 700 м. Подтягивание. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	зачёт «гибкость» наклон вперёд из положения сидя, см М 2-4-6-8,5 Д		ОФП

		3-7-10-14,0		
22	Совершенствовать технику лазания по канату в три приёма. Совершенствовать стойку на лопатках, мост с помощью, кувырки. Бег 700 м. Развитие основных физических качеств: скакалка – координация движений, гибкости, силы. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Зачёт-опорный прыжок		ОФП
23	Упражнения в равновесии. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Бег 800 м. Лазание по канату, кувырки. Баскетбол.	Зачёт- кувырок вперёд и назад		ОФП
24	Кросс 800 м. Стойка на лопатках, канат. Развитие координационных способностей ( <u>скакалка</u> ). Баскетбол: бросок в кольцо с места сбоку. ОФП- отжимание. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	М Д 100 120 90 110 80 100		ОФП
25	Стойка на лопатках, полоса препятствий. Строевая подготовка: расчёт по порядку. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.			ОФП
26	Стойка на лопатках. Общефизическая подготовка. Баскетбол: броски в кольцо. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Зачёт – <u>подтягивание.</u>	<b>М-5,3-4,1</b> <b>Д-18,8-13,4</b>	ОФП
27	Стойка на лопатках, скакалка, обруч, прыжки с поворотами. <u>Подъём прямых ног за голову из положения лёжа.</u>	Зачёт – «стойка на лопатках»	<b>М-15,10,8</b> <b>Д-15,10,8</b>	ОФП
28 НРК	1и2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных	Зачёт –		ОФП

	танцев. Наклоны вперёд, прыжки на препятствие, отжимание. Баскетбол: передача и ловля мяча в движении.	<u>отжимание</u> <b>М-20,15,10</b> <b>Д-12,9,6</b> зачёт «гибкость» наклон вперёд из положения сидя, см М 2-4-6-8,5 Д 3-7-10-14,0		
29 НРК	Обучение опорному прыжку на коня; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Скакалка. Баскетбол: проход к щиту. 1и2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.			ОФП
30	Совершенствование техники опорного прыжка через коня; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Обучение висам на гимнастической стенке. Скакалка. Баскетбол: проход к щиту. Координация движений.			ОФП
31	Совершенствование техники опорного прыжка через коня; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Обучение висам на гимнастической стенке. Скакалка (за 1 мин). Общефизическая подготовка: подъём прямых ног за голову из положения, лёжа на спине.	Зачёт – скакалка <b>М-100, 90,80</b> <b>Д-120,110,100</b>		ОФП
32	Совершенствование техники опорного прыжка через коня; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Обучение висам на гимнастической стенке. Отжимание, скакалка, мост из положения лёжа, равновесие.	опорный прыжок		ОФП

33	Бег 500 м, прыжки вверх на предметы. Строевая подготовка: повторение исполнения поворотов. Ходьба по перевёрнутой скамейке большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90* и 180*; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом). Отжимание, мост, равновесие, висы.	Зачёт - Отжимание, <b>М-20,15,10</b> <b>Д-12,9,6</b>		ОФП
34	Мост, скакалка. Подтягивание. <u>Подъём корпуса из положения лёжа (раз) 30 сек.</u> Баскетбол: остановка в два шага.	<u>Подъём корпуса за 30 сек</u> <b>М-18,15,10</b> <b>Д-12,10,8</b>		ОФП
35	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Баскетбол: игра в квадрате, ведение, бросок в кольцо, сбоку.			ОФП
36	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Баскетбол: игра в квадрате (2*3 человека).			ОФП
37	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Баскетбол: двусторонняя игра 4*4.			ОФП
38	Поднимание ног в висе, мост с помощью. Строевая подготовка: перестроение из одной шеренги в три уступа. Баскетбол: двусторонняя игра 4*4			ОФП
39	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Кувырок вперёд, подлезание под препятствие, опорный прыжок, прыжки на скакалке. Мост с помощью, вис – подъём ног, равновесие. Баскетбол: двусторонняя игра. Тестирование на гибкость.	<b>подъём ног в висе.</b> <b>М-18,15,10</b> <b>Д-12,10,8</b>  зачёт «гибкость»  наклон вперёд из положения сидя,	<b>Зачёт-подъём ног в висе.</b>	ОФП

		см М 2-4-6-8,5 Д 3-7-10-14,0		
40	Игры-эстафеты с различными предметами. Мини – баскетбол: соревнования на первенство класса.			ОФП
	<b>Подвижные игры 4 класс (7 часов)</b>			ОФП
41	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Школа мячей. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».			ОФП
42	Школа мячей. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».			ОФП
43	Школа мячей. «Прыжки по полосам», « Волк во рву», «Удочка».			ОФП
44	Школа мячей. «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».			ОФП
45	Школа мячей. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.			ОФП
46	Школа мячей. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.			ОФП
47	Школа мячей. Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом».			ОФП
	<b>Лыжная подготовка 4 класс (24+5НРК)</b>			ОФП
48	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.			ОФП

	Оказание помощи при обморожениях и травмах.			
49	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом. Поворот переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж без палок и с палками. Передвижение приставным шагом.			ОФП
50	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом. Поворот переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж без палок и с палками. Передвижение приставным шагом.			ОФП
51	Учить повороту переступанием на месте в движении. Учить передвижению на равнине «полуёлочкой» и «ёлочкой».			ОФП
52	Учить повороту переступанием на месте в движении. Учить передвижению на равнине «полуёлочкой» и «ёлочкой».			ОФП
53	Совершенствовать движение «ёлочкой». Учить стойкам спуска.			ОФП
54	Совершенствовать движение «ёлочкой». Учить стойкам спуска.			ОФП
55	Обучать подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», ступающим шагом. Вырабатывать равновесие на скользящей опоре. Совершенствовать спуски в различных стойках.			ОФП
56	Обучать подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», ступающим шагом. Вырабатывать равновесие на скользящей опоре. Совершенствовать спуски в различных стойках.			ОФП
57	Спуск с подниманием носков лыж; поворот переступанием после выката; имитация одновременной работы рук; передвижение одновременным бесшажным ходом.			ОФП
58	Спуск с подниманием носков лыж; поворот переступанием после выката; имитация одновременной работы рук; передвижение одновременным бесшажным ходом.			ОФП
59	Имитация попеременной работы рук; передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Закрепление навыков в отталкивании палками.	Зачёт-стойки спусков.  спуск в основной стойке		ОФП



60	Имитация попеременной работы рук; передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Закрепление навыков в отталкивании палками.			ОФП
61	Умение рационально отталкиваться лыжами и палками, попеременный двухшажный ход, ходьба на лыжах до 3км.			ОФП
62	Умение рационально отталкиваться лыжами и палками, попеременный двухшажный ход, ходьба на лыжах до 3км.			ОФП
63	Ходьба на 3 км,; подвижные игры.	подъёмы ступающим шагом и «лесенкой»  зачёт-все виды подъёмов		ОФП
64	Ходьба на 3 км,; подвижные игры.			ОФП
65	Ходьба на 3км; повороты на месте махом; подъём скользящим шагом; торможение плугом и упором.			ОФП
66	Ходьба на 3км; повороты на месте махом; подъём скользящим шагом; торможение плугом и упором.			ОФП
67	Ходьба на лыжах 3км; поворот переступанием в движении; выборочное применение способов лыжных ходов на местности.			ОФП
68	Ходьба на лыжах 3км; поворот переступанием в движении; выборочное применение способов лыжных ходов на местности.			ОФП
69	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором.			ОФП
70	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором.			ОФП

71	Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5км.	Попеременный двухшажный ход		ОФП
72	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом. Косой подъём на склон, спуск в низкой стойке, подъём ступающим шагом, передвижение приставными шагами влево-вправо, П/И «Знак качества», передвижение ступающим и скользящим шагом; П/И «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»; подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».			ОФП
73	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом. Косой подъём на склон, спуск в низкой стойке, подъём ступающим шагом, передвижение приставными шагами влево-вправо, П/И «Знак качества», передвижение ступающим и скользящим шагом; П/И «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»; подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».			ОФП
74НРК	Карельские эстафеты, игры.			ОФП
75НРК	Карельские эстафеты, игры.			ОФП
76НРК	Карельские эстафеты, игры.			ОФП
	<b>Подвижные игры 4 класс (20 часов) 5 НРК</b>			ОФП
77	Знать названия и правила игр. Организация, правила поведения и безопасности по проведению подвижных игр. Школа мячей. «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».			ОФП
78	Школа мячей. «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»			ОФП
79	Школа мячей. «Борьба за мяч», «Перестрелка».			ОФП
80	Школа мячей. «Борьба за мяч», «Перестрелка».			ОФП
81	Школа мячей. «Борьба за мяч», «Перестрелка».			ОФП

82	Школа мячей. «Борьба за мяч», «Перестрелка».			ОФП
83	Школа мячей. «Борьба за мяч», «Перестрелка».			ОФП
84НРК	Карельские игры: «Круговая с мячом», «Игра с мячом», «Сеть да рыба», «Сиди, сиди Яша!»	Играть в «Перестрелка»		ОФП
85	Школа мячей. «Мини – баскетбол». «Пионербол»			ОФП
86	Школа мячей. «Мини – баскетбол». «Пионербол»			ОФП
87	Школа мячей. «Мини – баскетбол». «Пионербол»			ОФП
88	Школа мячей. «Мини – баскетбол». «Пионербол»			ОФП
89	Школа мячей. «Мини – баскетбол». «Пионербол»			ОФП
90	Школа мячей. «Мини – гандбол». «Пионербол»			ОФП
91	Школа мячей. «Мини – гандбол». «Пионербол»	Играть в «Пионербол»		ОФП
92НРК	Карельские игры.			ОФП
93НРК	Карельские игры			ОФП
94НРК	Карельские игры			ОФП
95НРК	Карельские игры	Зачёт-школа мячей.		ОФП
96	Школа мячей. «Вышибалы», «Воробьи-вороны», «Бой петухов», «Удочка», «Гуси-гуси». «Волки и овцы». Эстафеты соревновательного характера.			ОФП
	<b>Лёгкая атлетика (6 уроков)</b>			ОФП
97	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Кросс 500м, бег 30м,	<b>Скакалка за 1</b>		ОФП

	метание на точность с 8 м. Отжимание, скакалка, перетягивание каната.	<b>мин:</b> <b>М.</b> <b>Д.</b> 5-100    120 4-90    110 3-80    100 <b>Отжимание:</b> 20    12 15    9 10    6 <b>Бег 30м.</b> 5.1    5.2 6,5-5.6    5.6-6,5 6.6    6.6 <b>Метание в цель с 8м.:</b> 2 из трёх    2 1    1 Рядом    рядом		
98	Кросс 500м, метание, скакалка, прыжки в длину с разбега (согнув ноги), подтягивание, бег 60м.	<b>Подтягивание:</b> <b>М.</b> <b>Д.</b>		ОФП

		5                    18 3-4                8-13 1                    4 <b>Прыжки в  длину с разбега:</b> 320                270 290                250 270                230 <b>Бег 60 м.</b> 10.2                10.5 10.4                10.7 10.6                11.0		
99	Кросс 500м, прыжок в длину с места, метание малого мяча(150г) на дальность, бросок набивного мяча из-за головы.	<b>Прыжок в  длину с места</b> 185 170 140-160    140- 155 130 120 <b>метание малого</b>		ОФП

		<b>мяча(150г)</b> 30 20 25 18 20 15		
100	Кросс 800м, прыжок в высоту с прямого разбега и бокового разбега, челночный бег 3x10 м, сек.	<b>прыжок в высоту с разбега:</b> 95 85 90 80 85 75 <b>Челночный бег:</b> 8.6с 9.1 9,5-9.0 10,0-9.5 9.9с 10.4		ОФП
101	Кросс 800м. Подъём корпуса из положения лёжа. Футбол ведение мяча, удары, остановка, квадрат.	<b>Подъём корпуса из положения лёжа (30 сек)</b> 18 12 15 10		ОФП

		10 8  6 мин. Бег  М  850-900-1050-1250  Д  650-750-950-1050		
102	Кросс1000м. Футбол: вбрасывание, игра головой, двусторонняя игра.	<b>Кросс1000м</b>  4м30с 5м  5м 5м30с  5м35с 6м		ОФП

**Учебно-методическое и материально-техническое  
обеспечение образовательного процесса  
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	

1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.5	Скамейки гимнастические	Г	
2.6	Стойки волейбольные	Д	
2.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.8	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	



2.9	Канат для лазания	Д	
2.10	Обручи гимнастические	Г	
2.11	Комплект матов гимнастических	Г	
2.12	Перекладина навесная универсальная	Д	
2.13	Набор для подвижных игр	К	
2.14	Аптечка медицинская	Д	
2.15	Мячи футбольные	Г	
2.16	Мячи баскетбольные	Г	
2.17	Мячи волейбольные	Г	
2.18	Сетка волейбольная	Д	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

4.5	Лыжная трасса	Д	
-----	---------------	---	--

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
(календарно-тематическое планирование)

ФИО учителя Кузнецов Дмитрий Николаевич

Предмет физическая культура

Класс \_\_\_\_\_

Учебный год \_\_\_\_\_

