

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Отдел образования Тальменского района Алтайского края

МКОУ "Зайцевская СОШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (ОВЗ)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Зайцево 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 1-4 классов разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2010 г. В учебном плане ОУ на изучение предмета «Физкультура» отведено по 3 часа в каждом классе, 105 часов в год.

Нормативно-правовая база разработки адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью составляют:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Устав МКОУ «Зайцевская СОШ»(утвержден приказом отдела образования Администрации Тальменского района от 14.08.2017г.)
Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Зайцевская СОШ» (Фк) (утверждена приказом директора № ____ а от _____ г.)

Учебно – методическое обеспечение :

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственными, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание рабочей программы

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделить на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описании техники их выполнения и т. п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Знание о физической культуре

- Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
- Способы физкультурной деятельности.

- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
- Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

- Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

- Бег на короткие и длинные дистанции;
- Метание мяча;
- Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- Интеллектуально-познавательное развитие.

На изучение предмета «Физкультура» в 1-4 классах отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической подготовке	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Подвижные игры	49	49	49	49
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
4	Лёгкоатлетические упражнения	20	20	20	20
5	Лыжная подготовка	12	12	12	12
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	10	10	10
	Итого	105	105	105	105

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физичес-

кая культура» учащиеся начальной школы должны иметь **представление:**

- о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

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

Уровень физической подготовленности

1. класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

1. класс

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на ни- зкой перекладине из виса лёжа, количест- во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснутьс я лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7.0-6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

1. класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин,с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

1. класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже пред- полагаемого. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько- ко мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии,

с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов
1.	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	Вводный	1
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»	Изучение нового материала	1
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры салки с домом»	Комбинированный	1
4.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Комбинированный	1

5.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»	Изучение нового материала	1
6.	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»	Комбинированный	1
7.	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	1
8.	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».	Проверка и коррекция знаний и умений	1
9.	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Комбинированный	1
10.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека.	Комбинированный	1
11.	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка»	Комбинированный	1
12.	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	Комбинированный	1
13.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
14.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»	Комбинированный	1
15.	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1
16.	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	Изучение нового материала	1
17.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	Комбинированный	1
18.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	Изучение нового материала	1
19.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии,	Проверка и коррекция знаний	1

	по гимнастической скамейке.	и умений	
20.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»	Применение знаний, умений	1
21.	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
22.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву»	Изучение нового материала	1
23.	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики»	Изучение нового материала	1
24.	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат . Обучение перекату назад в группировке.	Изучение нового материала	1
25.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	Комбинированный	1
26.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	Изучение нового материала	1
27.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	Изучение нового материала	1
28.	Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.	Комбинированный	1
29.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	Изучение нового материала	1
30.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»	Комбинированный	1
31.	Обучение лазанью по канату . Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1
32.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	Комбинированный	1
33.	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья Научатся: по гимнастической стенке.	Комбинированный	1

34.	Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату.	Комбинированный	1
35.	Обучение упражнениям для развития и координации: опоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.	Изучение нового материала	1
36.	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	Изучение нового материала	1
37.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений	Комбинированный	1
38.	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в пара. Разучивание игры «Чехарда»	Комбинированный	1
39.	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке.	Применение знаний и умений	1
40.	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «день и ночь»	Комбинированный	1
41.	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых эстафет «Веселые старты»	Применение знаний и умений	1
42.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	Применение знаний и умений	1
43.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спорт инвентаря для занятия на лыжах.	Изучение нового материала	1
44.	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	Изучение нового материала	1
45.	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне	Комбинированный	1
46.	Развития умения двигаться на лыжах скользящим шагом	Комбинированный	1
47.	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах, без палок.	Изучение нового материала	1
48.	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 градусов	Изучение нового материала	1
49.	Обучение торможению на лыжах	Изучение нового материала	1

50.	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	Изучение нового материала	1
51.	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками	Комбинированный	1
52.	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	Комбинированный	1
53.	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8 градусов с палками	Комбинированный	1
54.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м на медленном темпе	Применение знаний и умений	1
55.	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	Изучение нового материала	1
56.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы».	Комбинированный	1
57.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	Комбинированный	1
58.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	Комбинированный	1
59.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	Комбинированный	1
60.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1
62.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1
63.	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
64.	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал-садись»	Комбинированный	1
65.	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.	Комбинированный	1
66.	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место»	Применение знаний, умений	1
67.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
81.	Развитие равновесия посредством акробатических	Применение	1

	упражнений. Игра «Охотники и утки»	знаний, умений	
68.	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	Изучение нового материала	1
69.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний, умений	1
70.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».	Проверка и коррекция знаний и умений	1
71.	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Применение знаний и умений	1
72.	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	Применение знаний и умений	1
73.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Применение знаний и умений	1
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
75.	Метание теннисного мяча на дальность, развитие выносливости.	Применение знаний, умений	1
76.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
77.	Контроль пульса. Строевые упражнения	Комбинированный	1
78.	Контроль за развитие двигательных качеств: челночный бег 3 по 10м. Разучивание игры с элементами пионербола	Проверка и коррекция знаний, умений	1
79.	Совершенствование бросков и ловле мяча. Разучивание игры в пионербол	Применение знаний, умений	1
80.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	Комбинированный	1
81.	Развитие двигательных качеств, быстроты, выносливости в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями	Применение знаний, умений	1
82.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	Комбинированный	1
83.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	Комбинированный	1

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки- догонялки»	Вводный	1
2.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	Изучение нового материала	1
3.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»	Изучение нового материала	1
4.	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 по 10 м. Игра «Гуси-лебеди»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
5.	Развитие внимания, мышления, при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1
6.	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки»	Комбинированный	1
7.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	Комбинированный	1
8.	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	Проверка и коррекция знаний и умений	1
9.	Ознакомление и историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
10.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два мороза»	Комбинированный	1
11.	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Применение знаний, умений	1
12.	Ознакомление с основными способами выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	Комбинированный	1
13.	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта	Проверка и коррекция знаний и умений	1
14.	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Комбинированный	1

15.	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
16.	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос»	Комбинированный	1
17.	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1
18.	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	Комбинированный	1
19.	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	Комбинированный	1
20.	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	Комбинированный	1
21.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
22.	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»	Изучение нового материала	1
23.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
24.	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный	1
25.	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	Комбинированный	1
26.	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед	Изучение нового материала	1
27.	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»	Комбинированный	1
28.	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	Изучение нового материала	1

29.	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	Комбинированный	1
30.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	Изучение нового материала	1
31.	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу».	Комбинированный	1
32.	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	Применение знаний, умений	1
33.	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.	Комбинированный	1
34.	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	Изучение нового материала	1
35.	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный	1
36.	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1
37.	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами»	Комбинированный	1
38.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	Изучение нового материала	1
39.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1
40.	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	Комбинированный	1
41.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
42.	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	Изучение нового материала	1
43.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1
44.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1
45.	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.	Изучение нового	1

	Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	материала	
46.	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы»	Изучение нового материала	1
47.	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	Комбинированный	1
48.	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
49.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	Изучение нового материала	1
50.	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	Комбинированный	1
51.	Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток	Комбинированный	1
52.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени»	Применение знаний и умений	1
53.	Обучение на лыжах подъему разными способами, спуску в основной стойке и торможению палками	Изучение нового материала	1
54.	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах»	Комбинированный	1
55.	Освоение техники лыжных ходов. Обучение переменному двухшажный ход на лыжах без палок и с палками.	Изучение нового материала	1
56.	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	Комбинированный	1
57.	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	Комбинированный	1
58.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	Комбинированный	1
59.	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м	Комбинированный	1
60.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание	Применение знаний, умений	1

	подвижной игры «На буксире»		
61.	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1
62.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Изучение нового материала	1
63.	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»		1
64.	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра пионербол.	Комбинированный	1
65.	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол	Комбинированный	1
66.	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	Комбинированный	1
67.	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	Комбинированный	1
68.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	Изучение нового материала	1
69.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1
70.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Изучение нового материала	1
71.	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Изучение нового материала	1
72.	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»	Комбинированный	1
73.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол.	Комбинированный	1
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
75.	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1
76.	Развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	1
77.	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре- эстафете с	Применение знаний, умений	1

	гимнастическими палками.		
78.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал- садись»	Комбинированный	1
79.	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»	Применение знаний, умений	1
80.	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»	Комбинированный	1
81.	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки»	Комбинированный	1
82.	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств	Комбинированный	1
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний, умений	1
84.	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
85.	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
88.	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки»	Комбинированный	1
89.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»	Комбинированный	1
90.	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Комбинированный	1
91.	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1
93.	Развитие скорости в беге на 30 м. с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1

94.	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
95.	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»		1
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
97.	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений		1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1
99.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1
100.	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров»	Применение знаний и умений	1
101.	Развития внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием	Применение знаний и умений	1
102.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1
103.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1
104.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1
105.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1
2.	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки»	Изучение нового материала	1

3.	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Комбинированный	1
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
5.	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1
6.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
7.	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	Изучение нового материала	1
8.	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	Проверка и коррекция знаний и умений	1
9.	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Изучение нового материала	1
10.	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге и с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	Изучение нового материала	1
11.	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений.	Комбинированный	1
12.	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Комбинированный	1
13.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
14.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	Комбинированный	1
15.	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой пробеги с прыжком»	Изучение нового материала	1
16.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре «Пробеги с прыжком»	Комбинированный	1

17.	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1
18.	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
19.	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1
20.	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Комбинированный	1
21.	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	Комбинированный	1
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1
23.	Совершенствование упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в построениях и перестроениях	Изучение нового материала	1
24.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	Комбинированный	1
25.	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, внимание»	Комбинированный	1
26.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
27.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный	1
28.	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Изучение нового материала	1
29.	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1

30.	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веребочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед.	Применение знаний и умений	1
31.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1
32.	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	Применение знаний, умений	1
33.	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Комбинированный	1
34.	Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Комбинированный	1
35.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	Комбинированный	1
36.	Совершенствование упражнений с мячом. Развития внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Применение знаний и умений	1
37.	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. . Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1
38.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1
39.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1
40.	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1
41.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	Комбинированный	1
42.	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Комбинированный	1
43.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1

44.	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзинку	Комбинированный	1
45.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	Комбинированный	1
46.	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передаче мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	Изучение нового материала	1
47.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	Комбинированный	1
48.	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.	Изучение нового материала	1
49.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Изучение нового материала	1
50.	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка».	Комбинированный	1
51.	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Комбинированный	1
52.	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Изучение нового материала	1
53.	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Комбинированный	1
54.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше покатится»	Комбинированный	1
55.	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Комбинированный	1
56.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Комбинированный	1
57.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворот «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и	Комбинированный	1

	в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»		
58.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	Комбинированный	1
59.	Ознакомление с понятием «Физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъема.	Изучение нового материала	1
60.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Применение знаний, умений	1
61.	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Комбинированный	1
63.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»		1
64.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Комбинированный	1
65.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол	Комбинированный	1
66.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Комбинированный	1
67.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Комбинированный	1
68.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Комбинированный	1
69.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1
70.	Совершенствование ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Комбинированный	1
71.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Комбинированный	1
72.	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	Комбинированный	1
73.	Совершенствование броска малого мяча в	Комбинированный	1

	горизонтальную цель. Игра в минифутбол.		
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1
75.	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1
76.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1
77.	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре- эстафете с гимнастическими палками.	Комбинированный	1
78.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»	Комбинированный	1
79.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веровочка под ногами»	Комбинированный	1
80.	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	Комбинированный	1
81.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки –горбунки»	Проверка и корректировка знаний и умений	1
82.	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в лазании, перелезании спрыгивании с гимнастического козла.	Изучение нового материала	1
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики) Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний, умений	1
84.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	Изучение нового материала	1
85.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с	Изучение нового материала	1

	гантелями. Разучивание игры «Заморозки»		
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
87.	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
88.	Обучение гимнастики для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Изучение нового материала	1
89.	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1
90.	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комбинированный	1
91.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1
93.	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1
94.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
95.	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости		1
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
97.	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»		1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1
99.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1
100.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.	Применение	1

	Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	знаний и умений	
101.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1
102.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
103.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
104.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метание)	Проверка и коррекция знаний и умений	1
105.	Подведение итогов учебного года	Применение знаний и умений	1

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов
1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Вводный	1
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Комбинированный	1
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
5.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17- 19 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	Изучение нового материала	1
6.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль	Комбинированный	1

	двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.		
7.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Комбинированный	1
8.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Комбинированный	1
9.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»	Комбинированный	1
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	Комбинированный	1
11.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Комбинированный	1
12.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Комбинированный	1
13.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	1
14.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Комбинированный	1
15.	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	Изучение нового материала	1
16.	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный	1
17.	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1
18.	. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».	Изучение нового материала	1
19.	Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	Комбинированный	1
20.	Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем	Комбинированный	1

	туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля»		
21.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой	Применение знаний и умений	1
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Применение знаний и умений	1
23.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний и умений	1
24.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	1
25.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный	1
26.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Изучение нового материала	1
27.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Комбинированный	1
28.	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низко перекладине Игра «Ниточка и иголочка»	Изучение нового материала	1
29.	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Изучение нового материала	1
30.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
31.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	Комбинированный	1
32.	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	Применение знаний, умений	1

33.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	Комбинированный	1
34.	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Комбинированный	1
35.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись»	Комбинированный	1
36.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	Применение знаний и умений	1
37.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Применение знаний и умений	1
38.	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Применение знаний и умений	1
39.	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1
40.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.	Применение знаний и умений	1
41.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
42.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Применение знаний и умений	1
43.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1
44.	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1
45.	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1
46.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1

47.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
48.	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1
49.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний и умений	1
50.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний и умений	1
51.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1
52.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	Применение знаний и умений	1
53.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	Комбинированный	1
54.	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	Применение знаний и умений	1
55.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	Применение знаний и умений	1
56.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	Применение знаний и умений	1
57.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1
58.	Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	Применение знаний и умений	1
59.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	Проверка и коррекция знаний и умений	1
60.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Комбинированный	1
61.	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	Комбинированный	1
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку	Комбинированный	1

	различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»		
63.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Комбинированный	1
64.	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1
65.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Изучение нового материала	1
66.	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	Изучение нового материала	1
67.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1
68.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1
69.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнера	Изучение нового материала	1
70.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Применение знаний и умений	1
71.	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1
72.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1
73.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1
74.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1
75.	. Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Комбинированный	1

76.	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	Комбинированный	1
77.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки»	Применение знаний и умений	1
78.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см(на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки»	Применение знаний и умений	1
79.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1
80.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствования лазанья по канату в три приема.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
81.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Применение знаний и умений	1
82.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
83.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений	1
84.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
85.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	Комбинированный	1
86.	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Комбинированный	1
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	Комбинированный	1
88.	Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1
89.	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развития внимания,	Проверка и коррекция знаний и умений	1

	мышления, координации посредством упражнения акробатики в комбинации.		
90.	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	Применение знаний и умений	1
91.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
93.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
94.	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
96.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	Применение знаний и умений	1
97.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	Комбинированный	1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
99.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	Применение знаний и умений	1
100.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
101.	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	Комбинированный	1
102.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1
103.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1

104.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1
105.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1