

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Шатиловский лицей  
Новодеревеньковского района Орловской области

«Рассмотрено»  
на заседании МО

Руководитель МО

 /О.А. Захаров /

Протокол  
№ 1 от 26.08 2016г.

«Согласовано»  
Методист

 / Л.В. Семочкина /

«31 августа» 2016 г.

«Утверждаю»  
Директор лицея

 / Е.Н. Кондратьева /

Приказ № 8 от 01.09 2016г.



**Рабочая программа по физической культуре  
к образовательной программе ФГОС НОО**

Составитель: В. И. Логвинов

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для освоения обучающимися 1-4 классов и рассчитана на использование УМК:

Лях В.И. физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок',** с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

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

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

*Подвижные и спортивные игры.* На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование  
1 класс (99 часов)**

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
I – четверть (27 ч.)					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
1.	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по ОТ на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».		02.09		
Легкая атлетика – 12 ч.					
2.	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.		06.09		
3.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Стартовый контроль: бег 30 м.	08.09		
4.	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.		09.09		
5.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	13.09		
6.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.		15.09		
7.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		16.09		
8.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		20.09		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
9.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».		22.09		
10.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).	23.09		
11.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.		27.09		

№ урок а	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
12.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	29.09		
13.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.		30.09		
14.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.		04.10		
Подвижные игры – 12 ч.					
15.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Инструктаж по ОТ на уроках подвижных и спортивных игр.		06.10		
16.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).		07.10		
17.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).		11.10		
18.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).		13.10		
19.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).		14.10		
20.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».		18.10		
21.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».		20.10		
22.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».		21.10		
23.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		25.10		
24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		27.10		
25.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».		28.10		
26.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».		10.11		

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
27.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».		15.11		
II – четверть (21 ч.)					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
28.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».		17.11		
Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.					
29.	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».		18.11		
30.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».		22.11		
31.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».		24.11		
32.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».		25.11		
33.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).	29.11		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
34.	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».		01.12		
35.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».		02.12		
36.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».		06.12		
37.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».		08.12		

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
38.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».		09.12		
39.	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».		13.12		
40.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».		15.12		
41.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».		16.12		
42.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		20.12		
43.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств		22.12		
Подвижные игры – 4 ч.					
44.	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».		23.12		
45.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»		27.12		
46.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».		29.12		
47.	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».		12.01		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
48.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».		13.01		
III – четверть (27 ч.)					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
49.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.		17.01		
Лыжная подготовка – 20 ч.					



№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
50.	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.		19.01		
51.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		20.01		
52.	Разучивание скользящего шага.		24.01		
53.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		26.01		
54.	Передвижение скользящим шагом.		27.01		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
55.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»		31.01		
56.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».		02.02		
57.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».		03.02		
58.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		14.02		
59.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		16.02		
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		17.02		
61.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		21.02		
62.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».		23.02		
63.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».		24.02		
64.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		28.02		
65.	Попеременно двухшажный ход.		02.03		
66.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».		03.03		
67.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		07.03		
68.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		09.03		
69.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		10.03		
70.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		14.03		
Подвижные игры – 4 ч.					

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
71.	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		16.03		
72.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		17.03		
73.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		21.03		
74.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		23.03		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
75.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.		24.03		
IV – четверть (24 ч.)					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
76.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».		28.03		
Легкая атлетика – 12 ч.					
77.	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.		30.03		
78.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		31.03		
79.	Прыжки в длину с разбега.		04.04		
80.	Прыжки в длину с разбега.	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	06.04		
81.	Бег. Метание на дальность.		07.04		
82.	Бег. Метание на дальность.	Сдача контрольного норматива метание на дальность.	11.07		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
83.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».		13.04		
84.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		14.04		
85.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		18.04		
86.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		20.04		
87.	Кроссовая подготовка.		21.04		
88.	Кроссовая подготовка.		25.04		

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
89.	Кроссовая подготовка.	Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.	27.04		
Подвижные игры – 9 ч.					
90.	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		28.04		
91.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		02.05		
92.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		04.05		
93.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		05.05		
94.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		09.05		
95.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		11.05		
96.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		12.05		
97.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		16.05		
98.	Эстафеты. Развитие координации.		18.05		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
99.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		19.05		

**Тематическое планирование  
2 класс (102 часа)**

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)					
Легкая атлетика 12 ч					
1	Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Разучивание игры «К своим флажкам». Бег 3 мин в медленном темпе		03.09		
2	Закрепление ОРУ типа зарядки. Совершенствование разновидностей ходьбы и бега. Развитие скоростных качеств. Бег 3х20 м с максимальной скоростью. Игра «Вызов номеров»		07.09		
3	Совершенствование ОРУ типа зарядки, разновидностей ходьбы и бега. КДП бег 30 м. Игра «Вызов номеров»	Результат бега 30 м	08.09		
4	Совершенствование ОРУ типа зарядки. Развитие скоростных качеств. Бег 3х20 м с максимальной скоростью. Эстафета «Смена сторон»		10.09		
5	Совершенствование разновидностей ходьбы и бега с преодолением препятствий. Игра «Два мороза», «С кочки на кочку»		14.09		
6	Совершенствование бега по различным участкам беговой дорожки. Разучивание высокого старта. Игра «Два мороза»		15.09		
7	Совершенствование навыков бега. Закрепление высокого старта. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «Ястреб и утка»		17.09		
8	Совершенствование челночного бега. Развитие выносливости. Бег 3,5 мин в медленном темпе. Игра «Вызов номеров»		21.09		
9	Беседа о режиме дня и личной гигиене. Совершенствование челночного бега 3х10 м. Игра «Шишки, желуди, орехи»		22.09		
10	Совершенствование ОРУ в движении. КДП челночный бег 3х10м. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе 4 мин. Игра «Шишки, желуди, орехи»	Результат челночного бега 3х10м	24.09		
11	Разучивание броска мяча (1 кг) из-за головы на дальность. ТБ при метаниях и передачах мячей. Бег в медленном темпе 4 мин. Игра «Пингвины с мячом»		28.09		
12	Закрепление метания мяча из-за головы. Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе 4 мин. Разучивание игры «Невод». КДП тест на гибкость	Результат теста на гибкость	29.09		
Подвижные игры с элементами спортивных 15 ч					
13	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Совершенствование метания мяча из-за головы. Эстафеты с мячами и бегом. Игра «Невод». Бег в медленном темпе 4 мин.		01.10		
14	Совершенствование метания мяча из-за головы. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай -		05.10		

	поймай»			
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам»		06.10	
16	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей. Разучивание игры «Пятнашки»		08.10	
17	Совершенствование ОРУ в движении. Игры на закрепление и совершенствование навыков прыжков. Игра «Прыгающие воробушки»		12.10	
18	Разучивание ОРУ с волейбольными мячами. Игры на закрепление и совершенствование навыков метания на дальность и в цель. Разучивание игры «Метка в цель»		13.10	
19	Закрепление ОРУ с волейбольными мячами. Упражнения на внимание. Игра «Метка в цель». Разучивание игры «Охотники и утки»		15.10	
20	Совершенствование ОРУ с волейбольными мячами. Закрепление игр «Охотники и утки», «Метка в цель»		19.10	
21	Комплекс ОРУ на ловкость и координацию. Совершенствование игры «Охотники и утки». Разучивание игры «Удочка»		21.10	
22	Разучивание ведения баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой, передачи в парах двумя руками от груди. Разучивание игры «Круговая охота»		22.10	
23	Закрепление ведения баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой. ОРУ на внимание. Разучивание игры «Передал – садись», «Мяч водящему»		26.10	
24	Совершенствование ОРУ с баскетбольными мячами. Эстафеты с ведением и передачами мячей. Совершенствование игры «Мяч водящему»		27.10	
25	Совершенствование ведения на месте, передач в парах двумя руками от груди. Разучивание ведения мяча в шаге. Игра «Попади в обруч»		29.10	
26	ОРУ с баскетбольными мячами. Игры «У кого меньше мячей», «Попали в обруч»		09.11	
27	Подведение итогов за I учебную четверть. Игры по выбору учащихся		10.11	
Гимнастика 18 ч				
28	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ типа зарядки. Разучивание кувырка вперед, стойки на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенные движения»		12.11	
29	Совершенствование размыкания и смыкания приставными шагами. Закрепление кувырка вперед, стойки на лопатках, согнув ноги, кувырка в сторону. Игра «Запрещенные движения»		16.11	
30	ОРУ. Совершенствование размыкания и смыкания приставными шагами, кувырка вперед, стойки на лопатках, согнув ноги, кувырка в сторону. Игра «Фигуры»		17.11	
31	ОРУ. Разучивание перестроения из колонны по одному в колонну по два. Разучивание из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Светофор»		19.11	

32	ОРУ. Разучивание перестроения из колонны по одному в колонну по два. Разучивание из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игра «Светофор»		23.11		
33	ОРУ. Совершенствование размыкания и перестроений, из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игра «Фигуры»		24.11		
34	ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание виса стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Змейка»		26.11		
35	ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание виса стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Змейка»		30.11		
36	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование виса стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Слушай сигнал»		01.12		
37	ОРУ с гимнастическими палками. Обучение вису на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Игра «Слушай сигнал»		03.12		
38	ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. В вися спиной к гимнастической лестнице поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Ветер, дождь, гром, молния»		07.12		
39	ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. В вися спиной к гимнастической лестнице поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Ветер, дождь, гром, молния»		08.12		
40	ОРУ в движении, разучивание лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Игра «Иголочка и ниточка»		10.12		
41	ОРУ в движении. Лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей. Игра «Иголочка и ниточка»		14.12		
42	ОРУ в движении. Совершенствование лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей. Игра «Кто приходит»		16.12		
43	ОРУ в движении. Совершенствование лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через гимнастического коня, бревно. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге. Игра «Кто приходил»		17.12		
44	ОРУ в движении. Совершенствование лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через гимнастического коня, бревно. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге. Игра «Слушай сигнал»		21.12		
45	ОРУ в движении. Совершенствование лазания по гимнастической стенке с		23.12		

	одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через гимнастического коня, бревно. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге. Игра «Слушай сигнал»				
Подвижные игры на основе гимнастики 3 ч					
46	ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета «Веребочка под ногами», эстафета с обручем, с набивными мячами. Игра «Догонялки на марше»		24.12		
47	ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета «Веребочка под ногами», эстафета с обручем, с набивными мячами. Игра «Салки - догонялки», «Змейка»		28.12		
48	Подведение итогов II учебной четверти. Игры по выбору учащихся		29.12		
Лыжная подготовка 21 ч					
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок по учебному кругу		11.01		
50	Закрепление ступающего и скользящего шага без палок. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Игра «На буксире»		12.01		
51	Совершенствование скользящего шага без палок и поворотов переступанием. Игра «На буксире»		14.01		
52	Совершенствование скользящего шага без палок и поворотов переступанием. Разучивание подъемов и спусков под уклон. Игра «Финские салки»		18.01		
53	Закрепление подъемов и спусков под уклон. Контроль техники скользящего шага без палок.	Техника скользящего шага без палок	19.01		
54	Совершенствование подъемов и спусков под уклон. Равномерное передвижение на лыжах 1 км. Игра «Финские салки»		21.01		
55	Совершенствование подъемов и спусков под уклон. Равномерное передвижение на лыжах 1 км. Игра «Финские салки»		25.01		
56	Контроль техники подъемов и спусков под уклон. Равномерное передвижение на лыжах 1 км. Игра «Два мороза»	Техника спусков и подъемов	26.01		
57	Разучивание скользящего шага с палками. Передвижение на лыжах 1,5 км		28.01		
58	Закрепление скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра «Два мороза»		01.02		
59	Совершенствование скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра «День и ночь»		02.02		
60	Совершенствование скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра «День и ночь»		04.02		
61	Контроль техники скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра «День и ночь»	Техника скользящего шага с палками	08.02		

62	Разучивание техники попеременно двухшажного хода. Игра «День и ночь»		09.02		
63	Закрепление техники попеременно двухшажного хода. Разучивание подъема «лесенкой». Игра «Кто дальше прокатится»		11.02		
64	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Закрепление подъема «лесенкой». Игра «Кто дальше прокатится»		15.02		
65	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода и подъема «лесенкой». Равномерное прохождение дистанции 1 км		16.02		
66	Контроль техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование подъема «лесенкой». Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	Техника попеременно двухшажного хода	18.02		
67	Контроль техники подъема «лесенкой». Равномерное прохождение дистанции 1 км. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	Техника подъема «лесенкой».	22.02		
68	Совершенствование спусков и подъемов. Игра «Кто дальше прокатится». Равномерное прохождение дистанции 1,5 км.		25.02		
69	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»		01.03		
Подвижные игры 9 ч					
70	ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей»		02.03		
71	ОРУ с мячами. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»		04.03		
72	ОРУ с мячами. Игры «Мяч в корзину», «Метко в цель»		09.03		
73	ОРУ с мячами. Игры «Кто дальше бросит», «Попади в обруч»		11.03		
74	ОРУ типа зарядки. Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Метко цель»		15.03		
75	ОРУ типа зарядки. Игры «Точный расчет», «Попади в обруч», «Мяч в корзину»		16.03		
76	ОРУ со скакалками. Игры «У кого меньше мячей», «Точный расчет», «К своим флажкам»		18.03		
77	ОРУ со скакалками. Игры «Попади в обруч», «Два мороза», «Зайцы в огороде»		22.03		
78	Подведение итогов четверти. Игры по выбору учащихся		05.04		
Легкая атлетика 24 ч					
79	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики при беге, прыжках, метаниях и подвижных игр. ОРУ типа зарядки. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Игра «Метко в цель»		06.04		
80	ОРУ типа зарядки. Повторить перестроение из одной шеренги в две по расчету на первый, второй. Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»		08.04		
81	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета		12.04		
82	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Эстафеты «Смена		13.04		



	сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета. Бег в медленном темпе 2 мин				
83	Контроль техники прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Эстафеты с прыжками со скакалкой, с баскетбольными мячами. Бег в медленном темпе 2 мин	Техника прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов	15.04		
84	Разучивание челночного бега 3x10 м, метания в цель с 6 м. Игры «Метко в цель», «Попади в обруч». Бег в медленном темпе 2 мин		19.04		
85	Закрепление челночного бега 3x10 м, метания в цель с 6 м. Игры «Воробьи-вороны», «Метко в цель». Бег в медленном темпе 2 мин		20.04		
86	Совершенствование челночного бега 3x10 м, метания в цель с 6 м. Игры «Воробьи-вороны», «Метко в цель». Бег в медленном темпе 2 мин		22.04		
87	Совершенствование челночного бега 3x10 м, метания в цель с 6 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе 2,5 мин		26.04		
88	Контроль результата челночного бега 3x10 м. Совершенствование метания в цель с 6 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе 2,5 мин	Результат челночного бега 3x10 м.	27.04		
89	Контроль техники и результата метания в цель с 6 м. Игры «Метко в цель», «Третий лишний». Бег в медленном темпе 3 мин	Техника и результат метания в цель с 6 м.	29.04		
90	Разучивание метания на дальность с места (мяч 150 г). Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег 2x30 м. Эстафета «Смена сторон»		03.05		
91	Закрепление метания на дальность с места (мяч 150 г). Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Эстафета «Смена сторон»		04.05		
92	Совершенствование метания на дальность с места (мяч 150 г), высокого старта и стартового разгона. Игра «Вызов номеров». Бег в медленном темпе 2,5 мин.		06.05		
93	Контроль результата бега 30 м. Совершенствование метания на дальность с места (мяч 150 г). Круговая эстафета	Результат бега 30 м	10.05		
94	Контроль техники и результата метания на дальность с места (мяч 150 г). Эстафеты «Вызов номеров», круговая эстафета	Техника и результат метания на дальность с места (мяч 150 г)	11.05		
95	Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Совершенствование многоскоков с ноги на ногу (7-8 прыжков). Игры «Воробьи-вороны», «Третий лишний». Бег в медленном темпе 3 мин		13.05		
96	Закрепление прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Совершенствование многоскоков с ноги на ногу (7-8 прыжков). Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»		17.05		
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега 3-5 шагов, многоскоков с ноги на ногу (7-8 прыжков). Игры «Третий лишний», «Воробьи-вороны»		18.05		
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега 3-5 шагов, многоскоков с ноги на ногу (7-8 прыжков). Игры «Пятнашки», «Кот и мыши»		20.05		

99	Контроль техники и результата прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Игры «Вызов номеров», «Смена сторон». Бег в медленном темпе 3 мин	Техника и результат прыжка в длину с разбега 3-5 шагов	24.05		
100	КДП прыжка в длину с места. Игра «Третий лишний», круговая эстафета. Бег в медленном темпе 4 мин	Результат прыжка в длину с места	25.05		
101	КДП подтягивания на перекладине (мальчики – высокая, девочки – низкая). Игры «Вызов номеров», «Невод». Бег в медленном темпе 5 мин	Результат подтягивания на перекладине	27.05		
102	КДП бега 6 мин. Подведение итогов учебной четверти и года. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Игры по выбору учащихся	Результата бега 6 мин	27.05		

**Тематическое планирование  
3 класс (102 часа)**

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)					
Легкая атлетика 12 ч					
1	Инструктаж по ОТ во время занятия на уроках физической культуры. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Разучивание высокого старта. Бег 2 мин в медленном темпе. Круговая эстафета		02.09		
2	Повторение поворотов на месте. Закрепление высокого старта. Бег 2 мин в медленном темпе. Встречная эстафета (расстояние 20 м)		03.09		
3	Совершенствование высокого старта . Разучивание прыжка в длину с разбега. Круговая эстафета. КДП бег 30 м	Результат бега 30 м	06.09		
4	Совершенствование высокого старта . Закрепление прыжка в длину с разбега. Разучивание метания мяча на дальность с места. Игра «Салки» (различные варианты). КДП прыжок в длину с места.	Результат прыжка в длину с места	09.09		
5	Контроль техники выполнения высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча на дальность с места. Бег 3 мин в медленном темпе. Игра «Салки» (различные варианты).	Техника выполнения высокого старта	10.09		
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность с места. КДП челночный бег 3x10 м. Бег 3 мин в медленном темпе. Круговая эстафета	Результат челночного бега 3x10м	13.09		
7	Контроль техники и результата прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча на дальность с места. Бег 4 мин в медленном темпе. Игра «Белые медведи».	Техника и результат прыжка в длину с разбега	16.09		
8	Контроль техники и результата метания мяча на дальность с места. Бег 4 мин в медленном темпе. Игра «Белые медведи»	Техника и результат метания мяча на дальность с места	17.09		
9	ОРУ с волейбольными мячами. Бег 4 мин в медленном темпе. Игра «Смена мест». Контроль результата подтягивания на перекладине	Результат подтягивания на перекладине: мальчики «5» - 5 раз, «4» - 3-4 раза, «3» - 1 раз, девочки «5» - 16 раз, «4» - 7-11 раз, «3» - 3 раза	20.09		
10	Разучивание метания мяча в цель с 6 м. Контроль техники ОРУ типа зарядки. Бег 5 мин в медленном темпе. Игра «Воробьи-вороны»	Техника ОРУ типа зарядки	23.09		
11	ОРУ с мячами. Закрепление метания мяча в цель с 6 м. Бег 1000 м. Игра «Воробьи-		24.09		

	вороны», «Салки» (различные варианты).				
12	Совершенствование метания мяча в цель. Бег в медленном темпе 4 мин. Игра «Догони свою пару»		27.09		
Подвижные игры с элементами спортивных 15 ч					
13	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. Контроль техники и результата метания мяча в цель с 6 м. Разучивание передачи мяча в парах двумя руками от груди. Игра «Салки» (различные варианты), «Воробьи-вороны».	Техника и результат метания мяча в цель с 6 м	30.09		
14	ОРУ с мячами. Закрепление передачи мяча в парах двумя руками от груди. Разучивание ведения мяча на месте. Игра «Салки», «Пустое место»		01.10		
15	ОРУ с мячами. Совершенствование передачи мяча в парах двумя руками от груди. Закрепление ведения мяча на месте. Игра «Белые медведи», «Пустое место»		04.10		
16	Разучивание ОРУ с гимнастической скалкой. Совершенствование передачи мяча в парах двумя руками от груди, ведения мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячами.		07.10		
17	Закрепление ОРУ с гимнастической скалкой. Совершенствование передачи мяча в парах двумя руками от груди, ведения мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячами.		08.10		
18	Совершенствование ОРУ с гимнастической скалкой. Контроль техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячами, игра «Гонка мячей по кругу»	Техника передачи мяча в парах двумя руками от груди	11.10		
19	Совершенствование ОРУ с гимнастической скалкой. Контроль техники ведения мяча на месте. Эстафеты с мячами, игра «Перестрелка»	Техника ведения мяча на месте	14.10		
20	Совершенствование ОРУ с гимнастической скалкой. Контроль техники ведения мяча в движении шагом. Игры-эстафеты с мячами.	Техника ведения мяча в движении шагом	15.10		
21	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с набивными мячами. Разучивание преодоления полосы препятствий.		18.10		
22	Игра «Салки с мячом», «Воробьи-вороны». Эстафеты с ведением и передачей баскетбольных мячей, с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий.		21.10		
23	Эстафеты с ведением и передачей баскетбольных мячей, с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий.		22.10		
24	Игры-эстафеты с ведением и передачей баскетбольных мячей, с набивными мячами. Контроль преодоления полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий	25.10		
25	Игра «Салки» (различные варианты), «Воробьи-вороны». Эстафеты с ведением и передачей баскетбольных мячей, с набивными мячами.		28.10		
26	Игры «Воробьи-вороны», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Снайперы».		29.10		

27	Подведение итогов за I учебную четверть. Игры по выбору учащихся		11.11		
Гимнастика 21 ч					
28	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Повторение кувырка в сторону, стойки на лопатках, перекатов вперед и назад. Игры с использованием обручей для пролезания.		12.11		
29	Повторение перекатов в группировке. Разучивание 2-3 кувырков вперед слитно. Игры с использованием обручей и скакалок.		15.11		
30	Закрепление 2-3 кувырков вперед слитно. Разучивание стойки на лопатках прогнувшись. Игры с использованием обручей и скакалок.		18.11		
31	Совершенствование 2-3 кувырков вперед слитно. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Разучивание из положения лежа на спине моста. Игры с использованием обручей и скакалок.		19.11		
32	Совершенствование 2-3 кувырков вперед слитно, стойки на лопатках прогнувшись. Закрепление из положения лежа на спине моста.		22.11		
33	Совершенствование 2-3 кувырков вперед слитно, стойки на лопатках прогнувшись, из положения лежа на спине моста. Эстафеты с кувырками и бегом.		25.11		
34	Контроль техники 2-3 кувырков вперед слитно. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись, из положения лежа на спине моста. Эстафеты с кувырками и бегом.	Техника выполнения 2-3 кувырков вперед слитно	26.11		
35	Контроль техники стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование из положения лежа на спине моста. Эстафеты с кувырками и бегом.	Техника выполнения стойки на лопатках прогнувшись	29.11		
36	Контроль техники выполнения моста из положения лежа на спине. ОРУ с гимнастическими палками. Игры с изученными упражнениями.	Техника выполнения моста из положения лежа на спине	02.12		
37	Разучивание лазания по канату произвольным способом. Совершенствование лазания по гимнастической стенке влево и вправо. Преодоление полосы препятствий.		03.12		
38	Закрепление лазания по канату произвольным способом. Совершенствование лазания по гимнастической стенке влево и вправо, по наклонной скамейке на коленях. Преодоление полосы препятствий.		06.12		
39	Совершенствование лазания по канату произвольным способом, лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь на руках. Преодоление полосы препятствий.		09.12		
40	Совершенствование лазания по канату произвольным способом, лазания по гимнастической стенке влево и вправо, по наклонной скамейке на коленях.		10.12		

41	Контроль усвоения техники лазания по канату. Совершенствование подтягивания на руках по наклонной скамейке. Игра «Удочка»	Техника выполнения лазания по канату	13.12		
42	Совершенствование виса согнувшись и прогнувшись на гимнастической лестнице. Подтягивание из виса лежа. ОРУ с гимнастическими скакалками.		16.12		
43	В висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых ног. Совершенствование виса на согнутых руках, виса согнувшись и прогнувшись на гимнастической лестнице. Игра «Гонка мячей»		17.12		
44	Совершенствование подтягивания в висе лежа, виса на согнутых руках, виса согнувшись и прогнувшись на гимнастической лестнице. ОРУ с гимнастическими скакалками.		20.12		
45	Контроль техники виса согнувшись и прогнувшись на гимнастической лестнице. Совершенствование виса на согнутых руках. Игра-соревнование «Кто самый выносливый и сильный»(вис на прямых руках спиной к гимнастической лестнице).	Техника выполнения виса согнувшись и прогнувшись на гимнастической лестнице	23.12		
46	Совершенствование перелезания через гимнастического коня. Разучивание ходьбы по бревну приставными шагами. ОРУ с гимнастическими палками. Преодоление полосы препятствий.		24.12		
47	Совершенствование перелезания через гимнастического коня, ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание поворотов на носках и одной ноге. Преодоление полосы препятствий.		27.12		
48	КДП подтягивание на перекладине. Совершенствование перелезания через гимнастического коня, ходьбы по бревну приставными шагами, поворотов на носках и одной ноге. Подведение итогов II четверти.	Подтягивание на перекладине	13.01		
Лыжная подготовка 21 ч					
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Совершенствование поворотов на месте вокруг носков лыж, передвижения ступающим шагом без палок. Эстафета с этапом 50 м.		14.01		
50	Совершенствование поворотов на месте вокруг носков лыж, передвижения ступающим шагом без палок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Эстафета с этапом 50 м.		17.01		
51	Контроль техники передвижения ступающим шагом без палок. Эстафета с этапом 100 м. Равномерное прохождение дистанции 1 км.	Техника передвижения ступающим шагом без палок	20.01		
52	Разучивание передвижения скользящим шагом без палок (работа рук). Совершенствование спуска со склона в низкой стойке и подъема на склон наискось. Игра «Пройди в ворота»		21.01		

53	Закрепление передвижения скользящим шагом без палок (работа рук). Совершенствование спуска со склона в низкой стойке и подъема на склон наискось. Игра «Пройди в ворота»		24.01		
54	Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок (работа рук), спуска со склона в низкой стойке и подъема на склон наискось. Игра «Пройди в ворота»		27.01		
55	Контроль техники передвижения скользящим шагом без палок (работа рук). Совершенствование спуска со склона в низкой стойке и подъема на склон наискось. Игра «Пройди в ворота»	Техника передвижения скользящим шагом без палок	28.01		
56	Разучивание попеременного двухшажного хода без палок (одноопорное скольжение). Совершенствование спуска со склона в высокой стойке и подъема на склон лесенкой. Эстафета с передачей палок		31.01		
57	Закрепление попеременного двухшажного хода без палок (одноопорное скольжение). Совершенствование спуска со склона в высокой стойке и подъема на склон лесенкой. Игра «Вызов номеров»		03.02		
58	Совершенствование попеременного двухшажного хода без палок (одноопорное скольжение), спуска со склона в высокой стойке и подъема на склон лесенкой. Игра «Вызов номеров»		04.02		
59	Контроль техники попеременного двухшажного хода без палок (одноопорное скольжение). Совершенствование спуска со склона в высокой стойке и подъема на склон лесенкой. Игра «Вызов номеров»	Техника попеременного двухшажного хода без палок	07.02		
60	Разучивание попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Контроль техники спуска со склона в высокой стойке. Совершенствование подъема на склон лесенкой. Игра «Вызов номеров»	Техника спуска со склона в высокой стойке	10.02		
61	Закрепление попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Контроль техники подъема на склон лесенкой. Равномерное прохождение дистанции 1 км.	Техника подъема на склон лесенкой.	11.02		
62	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Равномерное прохождение дистанции 1,5 км. Игра «Пройди в ворота»		14.02		
63	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Равномерное прохождение дистанции 2 км. Эстафета с передачей лыжных палок с этапом 100 м.		17.02		
64	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Равномерное прохождение дистанции 2 км. Эстафета с		18.02		

	передачей лыжных палок с этапом 100 м.				
65	Контроль техники попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Равномерное прохождение дистанции 2 км. Игра «Вызов номеров»	Техника попеременного двухшажного хода с палками	21.02		
66	Равномерное прохождение дистанции 2 км. Совершенствование спусков и подъемов. Игра «Пройди в ворота»		24.02		
67	Разучивание торможения плугом. Равномерное прохождение дистанции 2 км. Игра «Вызов номеров»		25.02		
68	Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». контроль результата лыжной гонки 1 км.	Девочки 8.30 – «5», 9.00 – «4», 9.30 – «3», мальчики 8.00 – «5», 8.30 – «4», 9.00 – «3»	28.02		
69	Контроль техники торможения плугом. Эстафеты с передачей палок. Подведение итогов лыжной подготовки	Техника торможения плугом	03.03		
Легкая атлетика, подвижные игры 9 ч					
70	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «День-ночь».		04.03		
71	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «День-ночь».		07.03		
72	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Охотники и утки»		10.03		
73	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Охотники и утки»		11.03		
74	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Совушки»		14.03		
75	Контроль техники прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Заяц без логова»	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	17.03		
76	Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотники и утки». Эстафета с бегом и прыжками.		18.03		
77	Преодоление полосы препятствий. Игра «Заяц без логова», «День-ночь»		21.03		
78	Подведение итогов III четверти. Игры по выбору учащихся.		04.04		
Подвижные игры с элементами спортивных 8 ч					
79	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячами. Бег 2 мин в медленном темпе.		07.04		
80	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Эстафеты с мячами.		08.04		
81	ОРУ типа зарядки. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Эстафеты с предметами.		11.04		
82	ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и		14.04		



	тройках. Эстафеты с ведением и передачами.				
83	Совершенствование ведения мяча медленно бегом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Игра «Гонка мячей», эстафеты с ведением и передачами.		15.04		
84	Совершенствование ведения мяча медленно бегом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Игра «Перестрелка»		18.04		
85	Контроль техники передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Совершенствование ведения мяча медленно бегом. Эстафеты с ведением и передачами.	Техника передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках	21.04		
86	ОРУ с баскетбольными мячами. Контроль техники ведения мяча медленно бегом. Эстафеты с ведением и передачами.	Техника ведения мяча медленно бегом	22.04		
Легкая атлетика 16 ч.					
87	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Разучивание высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 2 мин. Линейная эстафета с этапом 40 м.		25.04		
88	Закрепление высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 2 мин. Линейная эстафета с этапом 40 м. Игра «Догони свою пару»		28.04		
89	Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 2 мин. Линейная эстафета с этапом 40 м. Игра «Догони свою пару»		29.04		
90	Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «День-ночь», «Пустое место»		02.05		
91	Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «День-ночь», «Пустое место»		05.05		
92	Контроль техники высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «День-ночь», круговая эстафета с этапом 30 м	Техника высокого старта и стартового разгона	06.05		
93	Разучивание прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Совершенствование многоскоков. Игра «Салки» (различные варианты). Бег в медленном темпе 2 мин.		09.05		
94	Закрепление прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Совершенствование многоскоков. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «Белые медведи»		12.05		
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «Белые медведи»		13.05		
96	Совершенствование прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «Белые медведи»		16.05		
97	Контроль техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Бег в медленном темпе 4 мин. Игра «Воробьи-вороны»	Техника прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	19.05		

98	Разучивание метания на дальность с места. Бег в медленном темпе 4 мин. Игра «Воробьи-вороны»		20.05		
99	Закрепление метания на дальность с места. Бег в медленном темпе 5 мин. Игра «Воробьи-вороны»		23.05		
100	Совершенствование метания на дальность с места. Бег в медленном темпе 5 мин. Игра «Охотники и утки». КДП бег 30 м	Бег 30 м: м.: 5,6-5,9-6,4; д.:6,0-6,4-6,6	26.05		
101	Совершенствование метания на дальность с места. Бег в медленном темпе 6 мин. Игра «Охотники и утки». КДП прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места м.:160-149-130; д.:152-142-125	27.05		
102	Контроль техники метания на дальность с места. Бег в медленном темпе 1000 м. Игра «Охотники и утки». Подведение итогов IV четверти и учебного года	Техника метания на дальность с места	30.05		

**Тематическое планирование  
4 класс (102 часа)**

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>4 класс</b>					
Основы знаний о физической культуре в процессе уроков					
Легкая атлетика 11 ч					
1	Инструктаж по ОТ во время занятий на уроках физической культуры. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Разучивание высокого старта. Бег 2 мин в медленном темпе. Круговая эстафета.		03.09		
2	Повторение поворотов на месте. Закрепление высокого старта. Бег 2 мин в медленном темпе.		05.09		
3	Совершенствование высокого старта . Разучивание прыжка в длину с разбега. Круговая эстафета. КДП бег 30 м.	Бег 30 м	08.09		
4	Совершенствование высокого старта . Закрепление прыжка в длину с разбега. Разучивание метания мяча на дальность с места. Игра «Салки» (различные варианты). КДП прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места	10.09		
5	Контроль результата бега 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча на дальность с места. Бег 3 мин в медленном темпе. Игра «Салки» (различные варианты).	Результат бега 60 м	12.09		
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность с места. КДП челночный бег 3x10 м. Бег 3 мин в медленном темпе. Игра «Салки» (различные варианты).	Челночный бег 3x10 м	15.09		
7	Контроль техники и результата прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча на дальность с места. Бег 4 мин в медленном темпе. Игра «Белые медведи».	Техника и результат прыжка в длину с разбега Техника и результат метания мяча на дальность с места	17.09		
8	Контроль техники и результата метания мяча на дальность с места. Бег 4 мин в медленном темпе. Игра «Белые медведи».		19.09		
9	ОРУ с волейбольными мячами. Бег 4 мин в медленном темпе. Игра «Белые медведи». Оценка результата подтягивания на перекладине.	Результат подтягивания на перекладине: мальчики «5» - 5 раз, «4» - 3-4 раза, «3» - 1 раз, девочки «5» - 18 раз, «4» - 8-13 раз, «3»	22.09		

		- 4 раза			
10	Разучивание метания мяча в цель с 6 м. Контроль техники ОРУ типа зарядки. Бег 5 мин в медленном темпе. Игра «Воробьи-вороны»	Техника ОРУ типа зарядки	24.09		
11	ОРУ с мячами. Закрепление метания мяча в цель с 6 м. Бег 1000 м. Игра «Воробьи-вороны», «Салки» (различные варианты).		26.09		
Подвижные игры с элементами спортивных 16 ч					
12	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Контроль техники и результата метания мяча в цель с 6 м. Разучивание передачи мяча в парах двумя руками от груди. Игра «Салки» (различные варианты), «Воробьи-вороны».	Техника и результат метания мяча в цель с 6 м	29.09		
13	ОРУ с мячами. Закрепление передачи мяча в парах двумя руками от груди. Разучивание ведения мяча на месте. Игра «Салки» (различные варианты).		01.10		
14	ОРУ с мячами. Совершенствование передачи мяча в парах двумя руками от груди. Закрепление ведения мяча на месте. Игра «Белые медведи».		03.10		
15	Разучивание ОРУ с гимнастической скалкой. Совершенствование передачи мяча в парах двумя руками от груди, ведения мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячами.		06.10		
16	Закрепление ОРУ с гимнастической скалкой. Совершенствование передачи мяча в парах двумя руками от груди, ведения мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячами.		08.10		
17	Совершенствование ОРУ с гимнастической скалкой. Контроль техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячами.	Техника передачи мяча в парах двумя руками от груди	10.10		
18	Совершенствование ОРУ с гимнастической скалкой. Контроль техники ведения мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Техника ведения мяча на месте	13.10		
19	Совершенствование ОРУ с гимнастической скалкой. Контроль техники ведения мяча в движении шагом. Игры-эстафеты с мячами.	Техника ведения мяча в движении шагом	15.10		
20	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с набивными мячами. Разучивание преодоления полосы препятствий.		17.10		
21	Игра «Салки с мячом», «Воробьи-вороны». Эстафеты с ведением и передачей баскетбольных мячей, с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий.		20.10		
22	Эстафеты с ведением и передачей баскетбольных мячей, с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий.		22.10		
23	Игры-эстафеты с ведением и передачей баскетбольных мячей, с набивными мячами. Контроль преодоления полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий	24.10		
24	Игра «Салки» (различные варианты), «Воробьи-вороны». Эстафеты с ведением и передачей баскетбольных мячей, с набивными мячами.		27.10		
25	Игры «Воробьи-вороны», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Снайперы».		29.10		
26	Эстафеты с ведением и передачей баскетбольных мячей, с набивными мячами. Игра		10.11		

	«Мяч ловцу», «Овладей мячом».				
27	Подведение итогов I четверти. Игры по выбору учащихся.		12.11		
Гимнастика 21 ч					
28	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Повторение кувырка в сторону, стойки на лопатках, перекатов вперед и назад. Игры с использованием обручей для пролезания.		14.11		
29	Повторение перекатов в группировке. Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад слитно. Игры с использованием обручей и скакалок.		17.11		
30	Закрепление 2-3 кувырков вперед и назад слитно. Разучивание стойки на лопатках прогнувшись. Игры с использованием обручей и скакалок.		19.11		
31	Совершенствование 2-3 кувырков вперед и назад слитно. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Разучивание из положения лежа на спине моста. Игры с использованием обручей и скакалок.		21.11		
32	Совершенствование 2-3 кувырков вперед и назад слитно, стойки на лопатках прогнувшись. Закрепление из положения лежа на спине моста.		24.11		
33	Совершенствование 2-3 кувырков вперед и назад слитно, стойки на лопатках прогнувшись, из положения лежа на спине моста. Эстафеты с кувырками и бегом.		26.11		
34	Контроль техники 2-3 кувырков вперед и назад слитно. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись, из положения лежа на спине моста. Эстафеты с кувырками и бегом.	Техника 2-3 кувырков вперед и назад слитно	28.11		
35	Контроль техники стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование из положения лежа на спине моста. Эстафеты с кувырками и бегом.	Техника стойки на лопатках прогнувшись	01.12		
36	Контроль техники моста из положения лежа на спине. ОРУ с гимнастическими палками. Игры с изученными упражнениями.	Техника выполнения моста из положения лежа на спине	03.12		
37	Разучивание лазания по канату в три приема. Совершенствование лазания по гимнастической стенке влево и вправо. Преодоление полосы препятствий.		05.12		
38	Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование лазания по гимнастической стенке влево и вправо, по наклонной скамейке на коленях. Преодоление полосы препятствий.		08.12		
39	Совершенствование лазания по канату в три приема, лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь на руках. Преодоление полосы препятствий.		10.12		
40	Совершенствование лазания по канату в три приема, лазания по гимнастической стенке влево и вправо, по наклонной скамейке на коленях.		12.12		
41	Контроль техники выполнения лазания по канату. Совершенствование подтягивания на руках по наклонной скамейке.	Техника лазания лазания по канату	15.12		

42	Совершенствование виса согнувшись и прогнувшись на гимнастической лестнице, виса завесом. Подтягивание из виса лежа. ОРУ с гимнастическими скакалками.		17.12		
43	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног. Совершенствование виса на согнутых руках, виса согнувшись и прогнувшись, виса завесом на гимнастической лестнице. Игра «Гонка мячей»		19.12		
44	ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование подтягивания в висе лежа, виса на согнутых руках, виса согнувшись и прогнувшись, виса завесом на гимнастической лестнице.		22.12		
45	Контроль техники виса согнувшись и прогнувшись на гимнастической лестнице. Совершенствование виса на согнутых руках. Игра-соревнование «Кто самый выносливый и сильный»(вис на прямых руках спиной к гимнастической лестнице).	Техника виса согнувшись и прогнувшись на гимнастической лестнице	24.12		
46	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование перелезания через гимнастического коня. Разучивание ходьбы по бревну большими шагами и выпадами, ходьбы на носках. Преодоление полосы препятствий.		26.12		
47	Разучивание опорного прыжка вскока на стопку из гимнастических матов и соскока взмахом рук. Совершенствование ходьбы по бревну большими шагами и выпадами, ходьбы на носках. Разучивание поворотов на носках и одной ноге. Преодоление полосы препятствий.		29.12		
48	КДП подтягивание на перекладине. Разучивание опорного прыжка вскока на гимнастического коня и соскока взмахом рук. Совершенствование ходьбы по бревну большими шагами и выпадами, ходьбы на носках, поворотов на носках и одной ноге. Подведение итогов II четверти.	Подтягивание на перекладине	12.01		
Лыжная подготовка 21 ч					
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Совершенствование поворотов на месте вокруг носков лыж, передвижения скользящим шагом без палок. Эстафета с этапом 100 м.		14.01		
50	Совершенствование поворотов на месте вокруг носков лыж, передвижения скользящим шагом без палок. Напомнить правила поведения на уроках лыжной подготовки. Эстафета с этапом 100 м.		16.01		
51	Контроль техники передвижения скользящим шагом без палок. Эстафета с этапом 100 м. Равномерное прохождение дистанции 1 км.	Техника передвижения скользящим шагом без палок	19.01		
52	Разучивание передвижения скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска со		21.01		

	склона в низкой стойке с поворотом переступанием и подъема на склон лесенкой. Игра «Пройди в ворота»				
53	Закрепление передвижения скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска со склона в низкой стойке с поворотом переступанием и подъема на склон лесенкой. Игра «Пройди в ворота»		23.01		
54	Совершенствование передвижения скользящим шагом с палками, спуска со склона в низкой стойке и подъема на склон елочкой. Игра «Пройди в ворота»		26.01		
55	Контроль техники передвижения скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска со склона в низкой стойке и подъема на склон елочкой. Игра «Пройди в ворота»	Техника передвижения скользящим шагом с палками	28.01		
56	Разучивание попеременного двухшажного хода без палок (одноопорное скольжение). Совершенствование спуска со склона в высокой стойке и подъема на склон лесенкой.		30.01		
57	Закрепление попеременного двухшажного хода без палок (одноопорное скольжение). Совершенствование спуска со склона в высокой стойке и подъема на склон лесенкой. Игра «Вызов номеров»		02.02		
58	Совершенствование попеременного двухшажного хода без палок (одноопорное скольжение), спуска со склона в высокой стойке и подъема на склон елочкой. Игра «Вызов номеров»		04.02		
59	Контроль техники попеременного двухшажного хода без палок (одноопорное скольжение). Совершенствование спуска со склона в высокой стойке и подъема на склон елочкой. Игра «Вызов номеров»	Техника попеременного двухшажного хода без палок	06.02		
60	Разучивание попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Контроль техники спуска со склона в высокой стойке. Совершенствование подъема на склон лесенкой. Игра «Вызов номеров»	Техника спуска со склона в высокой стойке	09.02		
61	Закрепление попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Контроль техники подъема на склон лесенкой. Равномерное прохождение дистанции 1 км.	Техника подъема на склон лесенкой.	11.02		
62	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Равномерное прохождение дистанции 2 км. Игра «Пройди в ворота»		13.02		
63	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Эстафета с передачей лыжных палок с этапом 100 м.		16.02		
64	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками (постановка и		18.02		

	отталкивание палками). Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Эстафета с передачей лыжных палок с этапом 100 м.				
65	Контроль техники попеременного двухшажного хода с палками (постановка и отталкивание палками). Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Вызов номеров»	Техника попеременного двухшажного хода с палками	20.02		
66	Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Совершенствование спусков и подъемов.		23.02		
67	Разучивание торможения плугом и упором. Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Вызов номеров»		25.02		
68	Закрепление торможения плугом и упором. Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Пройди в ворота»		27.02		
69	Контроль техники торможения плугом. Лыжная гонка 1 км.	Девочки 7.30 – «5», 8.00 – «4», 8.30 – «3», мальчики 7.00 – «5», 7.30 – «4», 8.00 – «3»	02.03		
Легкая атлетика, подвижные игры 9 ч					
70	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «День-ночь».		04.03		
71	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «День-ночь».		06.03		
72	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Охотники и утки»		09.03		
73	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Охотники и утки»		11.03		
74	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Совушки»		13.03		
75	Контроль техники прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Заяц без логова»	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	16.03		
76	Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотники и утки». Эстафета с бегом и прыжками.		18.03		
77	Преодоление полосы препятствий. Игра «Заяц без логова», «День-ночь»		20.03		
78	Подведение итогов III четверти. Игры по выбору учащихся.		03.04		
Подвижные игры с элементами спортивных 8 ч					
79	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячами. Бег 2 мин в медленном темпе.		06.04		
80	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Эстафеты с предметами.		08.04		
81	ОРУ типа зарядки. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Эстафеты с		10.04		



	предметами.				
82	ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Эстафеты с предметами.		13.04		
83	Совершенствование ведения мяча медленно бегом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Игра «Гонка мячей»		15.04		
84	Совершенствование ведения мяча медленно бегом, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Игра «Перестрелка»		17.04		
85	Контроль техники передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Совершенствование ведения мяча медленно бегом. Эстафеты с ведением и передачами.	Техника передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках	20.04		
86	ОРУ с баскетбольными мячами. Контроль техники ведения мяча медленно бегом. Эстафеты с ведением и передачами.	Техника ведения мяча медленно бегом	22.04		
Легкая атлетика 16 ч					
87	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Разучивание высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 2 мин. Линейная эстафета с этапом 40 м.		24.04		
88	Закрепление высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 2 мин. Линейная эстафета с этапом 40 м.		27.04		
89	Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 2 мин. Линейная эстафета с этапом 40 м.		29.04		
90	Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «День-ночь»		01.05		
91	Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «День-ночь»		04.05		
92	Контроль техники высокого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «День-ночь»	Техника высокого старта и стартового разгона	06.05		
93	Разучивание прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Совершенствование многоскоков. Игра «Салки» (различные варианты). Бег в медленном темпе 2 мин.		08.05		
94	Закрепление прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Совершенствование многоскоков. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «Белые медведи»		11.05		
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Бег в медленном темпе 3 мин. Игра «Белые медведи»		13.05		
96	Совершенствование прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Бег в медленном темпе 3 мин.		15.05		

	Игра «Белые медведи»				
97	Контроль техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Бег в медленном темпе 4 мин. Игра «Воробьи-вороны»	Техника прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	18.05		
98	Разучивание метания на дальность с места. Бег в медленном темпе 4 мин. Игра «Воробьи-вороны»		20.05		
99	Закрепление метания на дальность с места. Бег в медленном темпе 5 мин. Игра «Воробьи-вороны»		22.05		
100	Совершенствование метания на дальность с места. Бег в медленном темпе 5 мин. Игра «Охотники и утки»		25.05		
101	Контроль техники метания на дальность с места. Бег в медленном темпе 6 мин. Игра «Охотники и утки»	Техника метания на дальность с места	27.05		
102	Подведение итогов IV четверти и за год. Игры по выбору учащихся.		29.05		