




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большехаланская средняя общеобразовательная школа
Корочанского района Белгородской области»**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании МО учителей начальных классов Протокол № 6 от «21» июня 2016г.	Заместитель директора МБОУ «Большехаланская СОШ»  Гребеник О.И. «25» августа 2016г.	 МБОУ Директор МБОУ «Большехаланская СОШ»  Ковалевская Н.Н. Приказ № 127 от «29» августа 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на уровень начального общего образования
(новая редакция)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: Физическая культура: программа: 1-4 класса/ Ф50 Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, И.В. Полянская, С.С. Петров. - М.: Вентана- Граф, 2012.-48с. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (2009г.)

В 1-4 классах целью образования по физической культуре является формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Курс учебного предмета «физическая культура» в 1-4 классах реализуют познавательную и социокультурные цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий.

В соответствии с целями формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности.
- формирование базовых двигательных навыков и умений
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми действиями с повышенной координационной сложностью.
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с функциональными возможностями разных систем организма.
- формирование практических умений и навыков.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой.
- умений выбирать средства физической культуры.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-целостного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучения:

- первоначальные знания о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован на решение следующих задач:

— развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа обеспечена методическим комплектом: Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 класса начальной школы / В.И.Лях.- 13-е изд.- М.: Просвещение, 2012 г.

Рабочая программа в первом классе рассчитана на 99 часов. Базовая часть составляет 72 часа, вариативная часть – 27 часов. Материал вариативной части отдан разделу «Подвижные игры», это связано с возрастными особенностями учащихся 1 класса.

Рабочая программа во 2-4 классах рассчитана на 102 часа. Базовая часть составляет 77 часов, вариативная часть – 25 часов. Материал вариативной части отдан разделу «Подвижные игры», это связано с возрастными особенностями учащихся 2-4 классов.

В рабочую программу внесены изменения:

В связи с невозможностью реализации программы по разделу «Лыжная подготовка» в 1-2 классе : часы (в количестве 25 часов) данной темы отданы разделам «Легкая атлетика» (6 часов) и «Подвижные и спортивные игры» (19 часов).

Контрольные нормативы сдаются в процессе уроков. Авторская программа рассчитана на 99 часов в первом классе и 102 часа во 2-4 классах.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

. Формы организации учебного процесса.

1. Традиционная форма урока.

2. Урок-игра.

3. Урок-соревнование

4. Сдача контрольных нормативов в форме соревнований.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся. Он отражает качество усвоение отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Результаты роста успеваемости учащихся отражаются в портфолио ученика.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопы человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушения зрения.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнения для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекувытки).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

В том числе по разделам:

Основы знаний:

Знания о физической культуре – 16 часов;

Организация здорового образа жизни – 12 часов;

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 8 часов;

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 14 часов

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика – 89 часов;

Лёгкая атлетика – 87 часа;

Подвижные игры – 179 часов;

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.

№ п/ п	Физическ ие способно сти	Контро льное упражн ение (тест)	Воз - Рас т, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7.5и более 7,1 6,8 6,6	7,3- 6,2 7,0- 6,0 6,705, 7 6,5- 5,6	5,6 и менее 5.4 5,1 5,0	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 менее 5,6 5,3 5,2
2	Координа цион-ные	Челноч ный бег 3X10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8- 10,3 10,0- 9,5 9,9- 9,3 9,5- 9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,2 более 11,2 10,8 10,4	11,3- 10,6 10,7- 10,1 10,3- 9,7 10,0- 9,5	10,2 менее 9,7 9,3 9Д
3	Скоростн о- Силовые	Прыжк и в Длину с Места, см.	7 8 9 10	100 и менее ПО 120 130	115- 135 125- 145 130- 150 140- 160	155 и более 165 175 185	90менее 100 110 120	110- 130 125- 140 135- 150 140- 155	150 более 155 160 170
4	Выносли вость	6- минутн ый Бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730- 900 800- 950 850- 1000 900- 1050	1100 и более 1150 1200 1250	500мене е 550 600 650	600- 800 650- 850 700- 900 75-950	900 более 50 1000 1050

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 менее	6-9	11,5 более
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	3	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5		7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 выше
			8				3		14
			9	1	2-3	4	3	6-10	16
			10	1	3-4	5	4	7-11	18
			1	3-4	5		8-13		

Теоретическая часть (в процессе уроков)

1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки

2 Приёмы закаливания.

3 Способы саморегуляции.

4 Способы самоконтроля

Перечень учебно – методических средств обучения.

- 1 Из опыта работы специалистов физкультуры – спортивной направленности Белгородской области. Выпуск 2/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС.- Белгород: БелРИПКППС, 2008 г. – 40 с.
- 2 Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методические пособие « Физическая культура. Школьные олимпиады 9-10 классы».- М.: Дрофа,2008 г.
- 3 Научно – теоретический журнал « Теория и практика физической культуры»- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>:
- 4 Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А.Никифоров; БелРИПКППС. – Белгород: БелРИПКППС, 2008 г. -52 с.
- 5 Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. Смоленск 1993 г.- 43 с.
- 6 Погадаев Г.И Методическое пособие «Физическая культура. Спортвные сооружения, учебно оборудование и инвентарь образовательного учреждения». –М.: Дрофа, 2008 г.
- 7 Собянин Ф.И.Методические пособия «Физическая культура. Организация и проведения виктории в образовательных учреждениях». – V- XI класса.- М.: Дрофа 2008 г.
- 8 Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации
- 9 Федеральный портал « Российское образование» <http://www.edu.ru>:

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	1
3.	Программа по физической культуре основного общего образования.	1
4.	Рабочие программы по физической культуре	На каждый Класс
5.	Учебник по физической культуре	1
6.	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1
7.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	1
8.	Методические издания по физической культуре для учителей	4
9.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	На каждый Класс
10.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Комплект
11.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» Гимнастика	1
12.	Стенка гимнастическая	1
13.	Козел гимнастический	1
14.	Конь гимнастический	1
15.	Перекладина гимнастическая	1
16.	Брусья гимнастические, параллельные	1
17.	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
18.	Мост гимнастический подкидной	2
19.	Скамейка гимнастическая жесткая	2

20.	Скамейка гимнастическая мягкая	1
21.	Комплект навесного оборудования	1
22.	Гантели наборные	10
23.	Коврик гимнастический	10
24.	Маты гимнастические	8
25.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	3
26.	Мяч малый (теннисный)	4
27.	Скакалка гимнастическая	20
28.	Палка гимнастическая	10
29.	Обруч гимнастический	5
30.	Легкая атлетика	
31.	Планка для прыжков в высоту	1
32.	Стойки для прыжков в высоту	2
33.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
34.	Легкоатлетическая дорожка	1
35.	Сектор для прыжков в длину	1
36.	Сектор для прыжков в высоту	1
37.	Гранаты для метания	5
38.	Мячи для метания	4
	Спортивные игры	
39.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
40.	Мячи баскетбольные	8
41.	Сетка волейбольная	1
42.	Мячи волейбольные	3
43.	Мячи футбольные	2
	Туристическое оборудование	
44.	Палатки туристские	4
45.	Комплект туристский бивуачный	1
46.	Спальные мешки	10
47.	Котелки	2
48.	Шахматы	3
49.	Шашки	3
	Лыжная подготовка	
50.	Лыжный инвентарь	18 пар
51.	Лыжная трасса (стадион)	1
52.	Спортивный зал игровой	1
53.	Кабинет учителя	1
54.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

55	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
56	Площадка игровая баскетбольная	1
57	Площадка игровая волейбольная	1
58	Гимнастический городок	1
59	Полоса препятствий	1

№ урока	Дата		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	План	Факт			
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре.</i>					
1			Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура». Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики.	Объяснять значение понятия «физическая культура»
<i>Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>					
2			Легкая атлетика	Обучение бегу, подвижные игры.	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча, бегать с максимальной скоростью до 10м.
3		1		Разучивание бега, подвижные игры.	
4		1		Закрепление бега, урок – игра. Подвижные игры.	
5		1		Совершенствование бега. Подвижные игры.	
6		1		Бег с максимальной скоростью до 10м., подвижные игры.	
7		1		Обучение прыжкам, урок – игра. Подвижные игры.	
8		1		Разучивание подвижных игр.	
9		1		Закрепление прыжков, подвижные игры.	
10			1	Совершенствование прыжков. Урок – игра, подвижные игры.	
<i>Раздел 1. Организация здорового образа жизни.</i>					
11			Правильный режим дня	Планирование режима дня, утренней гигиенической гимнастика, физкультминутка.	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня.
12			Легкая атлетика	Обучение упражнениям с мячом, подвижные игры.	
13			1	Разучивание упражнений с мячом. Урок – игра, подвижные игры.	
14			1	Закрепление упражнений с мячом. Подвижные игры.	

15			1	Совершенствование упражнений с мячом. Подвижные игры.	
<i>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>					
16			Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам. Урок – игра. Подвижные игры.	Определять влияние признаки собственного недомогания
17			Легкая атлетика	Обучение играм с бегом	
18			1	Разучивание игр с бегом	
19			1	Урок – игра. Закрепление игр с бегом.	
20			1	Совершенствование игр с бегом	
<i>Раздел 4. Физкультур о – оздоровительная деятельность.</i>					
21			Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками в перед и вверх, в стороны и вверх, упражнения руками, ходьба, наклоны в перед, приседания и т.д.	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений.
22			Легкая атлетика	Урок – игра. Обучение играм с прыжками.	
23			1	Разучивание игр с прыжками	
24			1	Закрепление игр с прыжками	

25			1	Совершенствование игр с прыжками. Урок – игра.	
26			Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям (О.С.)	
27			1	Обучение строевым упражнениям (стойка ноги в врозь, положение рук, ног)	
28			1	Обучение строевым упражнениям (стойка на носках, упор присев). Урок – игра. Подвижные игры.	
29			1	Разучивание строевых упражнений, обучение лазанию по гимнастической стенке разными способами. Подвижные игры.	
30			1	Закрепление строевых упражнений, разучивание стойки на носках, упора присев, подвижные игры.	
31			1	Обучение наклонам и поворотам туловища в разные стороны, командам «становись!», «смирно!», «равняйся!», «вольно!», «разойдись!», подвижные игры. Урок – игра.	
32			1	Разучивание упора присев, строевых команд (см. урок 31), подвижные игры.	
33			1	Закрепление строевых команд, обучение лазанию по гимнастической стенке разными способами. Подвижные игры.	
34			1	Закрепление упора присев, разучивание лазания по гимнастической стенке, подвижные игры. Урок – игра.	
35			1	Совершенствование упора присев, закрепление лазания по гимнастической стенке, подвижные игры.	

36			1	Совершенствование лазания по гимнастической стенке, закрепить строевые команды, подвижные игры.	
37			1	Обучение перелезанию через низкие препятствия, подвижные игры. Урок – игра.	
38			1	Разучивание перелезания через низкие препятствия, подвижные игры	
39			1	Закрепление перелезания через низкие препятствия, подвижные игры	
40			1	Повторение строевых упражнений и приёмов, наклонов и поворотов туловища в разные стороны. Урок-игра.	
41			1	Повторение упора присев, лазания по гимнастической стенке, подвижные игры	
42			1	Повторение строевых команд, перелезания через низкие препятствия	
43			1	Повторение стойки на носках. Урок - игра. Подвижные игры	
44			1	Повторение лазания по гимнастической стенке, подвижные игры	
45			1	Совершенствование команд, упора присев.	
46			1	Совершенствование строевых упражнений и приёмов. Урок – игра. Подвижные игры	
47			1	Совершенствование лазания по гимнастической стенке; подвижные игры	

48			1	Совершенствование строевых команд, подвижные игры	
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i>					
49			Зарождения и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Греции, Римма. Инструктаж по т.б. на уроках «Подвижные игры».	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов
50			Подвижные игры	Обучение играм « Салки – догонялки», « Салки ноги на весу», развитие ловкости.	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.
51			1	Разучивание игр « Салки – догонялки», « Салки ноги на весу», развитие скорости	
52			1	Обучение игре « мышеловка », закрепление игр « Салки – догонялки», « Салки ноги на весу».	
53			1	Разучивание игры « мышеловка», совершенствование игр « Салки – догонялки», « Салки ноги на весу».	
54			1	Закрепление игры « мышеловка», обучение игре Метко в цель.	
<i>Раздел 2. Организация здорового образа жизни.</i>					
55			Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для

					здоровья человека продукты питания
56			Подвижные игры	Совершенствование игры « мышеловка», разучивание игры метко в цель.	
57			1	Закрепление игры. Метко в цель, обучение игре кто быстрее.	
58			1	Совершенствование игры метко в цель, разучивание игры кто быстрее.	
59			1	Закрепление игры кто быстрее, обучение игре « Охотники и утки»	
60				Совершенствование игры кто быстрее, разучивание игры « Охотники и утки	
<i>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>					
61			Физические упражнения для физкульт - минуток	Движения руками вперёд и в верх, Приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
62			Подвижные игры	Закрепление игры « охотники и утки», обучение игре « Третий лишний»,	
63			1	Совершенствование игры «охотники и утки»,разучивание игры « Третий лишний»,	
64			1	Закрепление игры « Третий лишний», обучение эстафете с ведением мяча.	

65			1	Совершенствование игры « Третий лишний», разучивание эстафеты с ведением мяча.	
66			1	Закрепление эстафеты с ведением мяча, повторение игры Салки и догонялки.	
67			1	Раздел 1. Знания о физической подготовке с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций.	Понимать значение физической подготовки в древних обществах, называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
68			Подвижные игры	Совершенствование эстафеты с ведением мяча, повторить игру « Салки ноги на весу».	
69			1	Совершенствование игр «мышеловка», метко в цель.	
70			1	Совершенствование игр « кто быстрее», « Охотники и утки»,	
71			1	Совершенствование игр « Третий лишний», « Охотники и утки»,	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
72			1	Совершенствование эстафеты с ведением мяча, игры « метко в цель».	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни.					

73			Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.
74			Подвижные игры	Обучение играм « « День и ночь».	
75			1	Разучивание игр « Волк во рву», « День и ночь».	
76			1	Закрепление игр « Волк во рву», «День и ночь».	
77			1	Совершенствование игр « Волк « День и ночь».	
<i>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>					
78			Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения.
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i>					
79			Внешние строение тела человека	Части тела человека	Назвать части тела человека
80			Подвижные игры	Совершенствование игр « Мышеловка», « Салки – догонялки».	
81			1	Совершенствование игр « Салки ноги на весу».	

82			1	Совершенствование игр «Мышеловка», «метко в цель».	
83			1	Совершенствование игр «кто быстрее; «охотники и утки».	
84			1	Совершенствование игр «Третий лишний», эстафеты с ведением мяча.	
85			1	Совершенствование игр «День ночь», Волк во рву».	
86			1	Совершенствование игр «Салки – догонялки», «Салки ноги на весу». «Волк во рву».	
87			1	Совершенствование игр «Мышеловки», «метко в цель».88	
88			1	Совершенствование игр «кто быстрее», охотники и утки».	
89			1	Совершенствование игр «Третий лишний», эстафета с ведением мяча.	
90			1	Совершенствование игр «День ночь», «Волк во рву»;	
<i>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</i>					
91			Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Определять внешние признаки собственного недомогания
92			Лёгкая атлетика	Разучивание бега, подвижные игры	

93			1	Закрепление бега, подвижные игры	
94			1	Совершенствование бега, подвижные игры	
95			1	Бег с максимальной скоростью до 10м, подвижные игры	
96			1	Разучивание прыжков, подвижные игры	
97			1	Закрепление прыжков, подвижные игры	
98			1	Совершенствование прыжков, подвижные игры	
99			1	Разучивание упражнений с мячом, подвижные игры	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс

№ урока	Дата		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	план	факт			
1			Инструктаж по т.б на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры. История появления О.И.	Понятия «Олимпийские игры» Место появления и особенности древних О.И. Понятие «Чемпион »	Пересказывать тексты об истории возникновения О.И.; понимать миротворческую роль О.И. в древнем мире.
2			Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и мышц в теле человека. Обучение бегу в среднем темпе;	Называть части скелета человека Назвать правила т.б. на занятиях лёгкой атлетикой.;
3			Осанка человека.	Понятие осанки. Влияние на здоровье. Разучивание бега в среднем темпе;; игра «салки-догонялки» Урок-игра.	Связь осанки и здоровья человека Правильно выполнять основные движения ходьбы и бега.

6			1	Обучения бегу с максимальной скоростью;	Бегать с максимальной
4			Режим дня.	Укрепление здоровья в повседневной жизни. Профилактика бега в среднем темпе; игра «мирислов» для укрепления мышц; салки «ноги на весу»	Скорость на дистанцию до 30м дня. Правильно выполнять основные движения ходьбы и
7			1	Разучивание бега с максимальной скоростью;	Бегать с максимальной
5			1	упражнения для совершенствование бега, в профилактике нарушений зрения;	Скоростью на дистанцию до 30м. Правильно выполнять основные движения ходьбы и
8			1	Закрепление бега с максимальной скоростью; осанки комплекс упражнений для развития гибкости; подвижная игра «метко в	Понимать значение понятия «двигательные качества».
				цель».	

9			1	Совершенствования бега с максимальной скоростью; упражнения для развития силы. Игра «Охотники и утки». Урок-игра.	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.
10			1	Обучения бегу с ускорением для развития быстроты движения.	Бегать дистанцию 800м, на время
11			1	Разучивание бега с ускорением; упражнения быстроты движения; Игра «кто быстрее».	Бегать дистанцию 800м,на время
12			1	Закрепление бега с ускорением; упражнения для развития выносливости; игра «Охотники и утки». Урок-игра.	Бегать дистанцию 800м на время.
13			1	Совершенствование бега с ускорением; упражнения для развития ловкости; урок-соревнование. Эстафеты.	Выполнять комплексы упражнений для развития ловкости
14			1	Обучения челночному бегу на полосе 3х10м.; физические упражнения для утренней гимнастики; игра «Вызов номеров».	Уметь готовить место для занятий утренней гимнастики.
15			1	Разучивание челночного бега 3х 10м.; физические упражнения для физкультминуток; игра «Третий лишний». Урок-игра.	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня.
16			1	Закрепление челночного бега 3х-10м.; упражнения для расслабления мышц; урок-соревнование, «круговая эстафета».	Понимать значение упражнений на расслабление.
17			1	Совершенствование челночного бега 3х-10м; упражнения для профилактики нарушения осанки; игра «Салки – догонялки».	Бегать дистанцию 1км, на время.
18			1	Обучение прыжку в длину с места, в длину с разбега	Выполнять упражнения для

				3-5 шагов; упражнения для профилактики плоскостопия. Урок-игра.	профилактики плоскостопия.
19			1	Разучивание прыжка в длину с места, с разбега; упражнения для профилактики нарушения зрения; игра «Ноги на весу»	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером.
20			1	Закрепление прыжка в длину с места, с разбега; упражнения для развития; игра «Вызов номеров».	Выполнять прыжок в длину с разбега
21			1	Совершенствование прыжка с места, с разбега; упражнения для развития силы мышц; игра «мышеловка». Урок-игра.	Выполнять прыжок в длину с разбега.
22			1	Обучение метанию резинового мяча разными способами; упражнения для развития выносливости; игра «метко в цель».	Выполнять упражнения для развития выносливости.
23			1	Разучивание метания резинового мяча разными способами; упражнения для развития ловкости; урок-игра. Эстафета «Смена сторон».	Выполнять упражнения для развития ловкости.
24			1	Закрепление метания мяча разными способами; упражнения для развития быстроты; эстафета «кто быстрее» Урок-игра.	Выполнять упражнения для развития быстроты.
25			1	Контроль осанки в положении сидя и стоя; упражнения для профилактики нарушений осанки.	Определить правильность осанки в положении стоя у стены.
26			Гимнастика с основами акробатики.	Обучение строевым приемам и упражнениям с ходьбой на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; инструктаж по т.б. на уроках гимнастики; игра «Лисы и куры».	Выполнять строевые приёмы и упражнения.

27			1	Разучивание строевых приёмов и упражнений отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке; игра «Прыгающие воробушки». Урок-игра.	Выполнять строевые приёмы и упражнения.
28			1	Разучивание команд «По порядку рассчитайсь!» «на первый-второй рассчитайсь,» отжимание в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, развитие силы.	Использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию
29			1	Закрепление команд (см. урок №28); отжимание, подтягивание; упражнения для профилактики плоскостопия; игра «День и ночь».	Выполнять утреннюю гимнастику.
30			1	Обучение поворотом направо, налево, кругом, построение в шеренгу, в колонну по одному; обучение группировке; игра «Пустое место». Урок-игра.	Выполнять строевые приёмы и упражнения.
31			1	Разучивание поворотов, перестроений; группировки; подтягивание, отжимание; игра «Волк во рву».	Выполнять комплексы утренней гимнастики.
32			1	Закрепление поворотов, передвижения в колонне по одному; закрепление группировки, перекатов в группировке; упражнения для профилактики нарушения осанки; игра «Охотники и утки».	Перекаты в группировке
33				Разучивание команд «Шагом?» «стой!», передвижения в колонне, кувырка в перед; игра «Вызов номеров»; развитие быстроты. Урок-игра.	Упражнения для утренней гимнастики.
34			1	Закрепление строевых упражнений; кувырка вперед; отжимание, подтягивание; игра «Два	Упражнения для развития силы

				мороза».	
35				Совершенствование кувырка вперед; подтягивание, отжимание; урок-игра. «Лиса и куры».	Упражнения для развития гибкости.
36			1	Урок игра. «Охотники и утки», «Выше ноги от земли»; совершенствование поднимания согнутых и прямых ног в вися; виса на согнутых руках; обучение подтягиванию в вися лёжа, согнувшись и в вися на канате; команде: «На два (четыре) шага разомкнись». Урок-игра.	Повторить строевые упражнения.
37			1	Совершенствование виса на согнутых руках; разучивание подтягивания в вися лёжа, согнувшись и в вися на канате; обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лёжа на животе; стойке на одной и двух ногах с закрытыми глазами, игра «Пустое место».	Повторить стойку на одной и двух ногах с закрытыми глазами.
38				Закрепление подтягивания в вися на канате; команде: «На два (четыре) шага разомкнись»; разучивание упражнений в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на скамейке; лазанье по наклонной гимнастической скамейке; стойке с закрытыми глазами на рейке гимнастической скамейке; ходьбе по рейке скамейки, игра «День и ночь».	Разучить комплекс ОРУ.

39			1	<p>Урок-игра. «охотники и утки», «Кто быстрее; совершенствование подтягивания в висе на канате; команде: «На (четыре) шага разомкнись»; стойке с закрытыми глазами; закрепление лазания по наклонной гимнастической скамейке; разучивание ходьбы по рейке гимнастической скамейки.</p>	Подтягивание на перекладине.
40				<p>Совершенствование лазания по наклонной скамейке; стойки с закрытыми глазами; закрепление ходьбы по рейке гимнастической скамейки; обучение лазанию по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, «Пустое место».</p>	Сгибание рук в упоре.
41			1	<p>Разучивание лазания по гимнастической стенке; обучение перелезанию через козла (:60 см.); лазанию по канату; совершенствование ходьбы по рейке гимнастической скамейки, «Выше ноги от земли».</p>	Прыжки на одной и двух ногах.
42			1	<p>Урок-игра, « Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель»; закрепление лазания по гимнастической стенке; разучивание лазания по канату и перелезания через «Козла»; перешагивание через набивные мячи и их переноска.</p>	Составить комплекс ОРУ

43			1	Совершенствование лазания по гимнастической стенке; закрепление перелезания через «Козла» и лазания по канату, игра «Выше ноги от земли».	Поднимание туловища.
44			1	Обучение поворотам кругом, стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки; совершенствование перелезания через «Козла»; лазание по канату, игра «Метко в цель».	Прыжки со скакалкой
45			1	Урок-игра. «Вызов номеров», «Медведи на льдине»; совершенствование кувырка вперед; разучивание поворотов кругом, стоя и при ходьбе на носках, и на рейке гимнастической скамейки.	Приседание на одной ноге
46			1	Совершенствование стойки на лопатках и переката вперед в упор присев; закрепление поворотов кругом, стоя и при ходьбе на носках, и на рейке гимнастической скамейке. «Угадай, чей голосок».	Подтягивание.
47			1	Совершенствование поднимания согнутых ног в висячем положении; поворотов на рейке скамейки; лазания; «Выше ноги от каната».	Сгибание рук в упоре.
48			1	Урок-игра. «Пустое место», «Вызов номеров»; совершенствование перелезания через «Козла» «коня», лазания по канату.	Составить комплекс ОРУ.

49			<p>Подвижные игры</p> <p><i>Личная гигиена</i></p> <p>Игра "Проверь себя" на повторение правил личной гигиены.</p>	<p>Инструктаж по т.б. на уроках «Подвижные игры»; обучение играм «Два мороза», «Прыгающие воробышки».</p>	<p>Прыжки вверх на одной и двух ногах.</p>
50			1	<p>Обучение игре «Зайцы в огороде»; разучивание игр «Два мороза», «Прыгающие воробышки».</p>	<p>Наклон туловища вперед из положения стоя.</p>
51			1	<p>Урок-игра. Разучивание игры «Зайцы в огороде»; закрепление игр «Два мороза», «Прыгающие воробышки».</p>	<p>Подтягивание.</p>
52			1	<p>Закрепление игры «Зайцы в огороде», совершенствование игр «Два мороза», «Прыгающие воробышки».</p>	<p>Сгибание рук в упоре.</p>
53			1	<p>Обучение игре «Лисы и куры», совершенствование игры «Зайцы в огороде»; обучение ловли и передачи мяча в движении.</p>	<p>Составить комплекс ОРУ.</p>
54			1	<p>Урок-игра. Обучение игре «Волк во рву», разучивание игры «Лисы и куры», ловли и передачи мяча в движении.</p>	<p>Приседание на одной ноге.</p>

55			<i>Тренировка ума и характера</i> Режим дня. Физкультминутки (физкультпаузы) их значение для профилактики.	Разучивание игры «Волк во рву», закрепление игры «Лисы и куры», ловли и передачи мяча в движении.	Поднимание туловища из положения лёжа.
56			1	Закрепление игры «Волк во рву», совершенствование игры «Лисы и куры», ловли и передачи мяча в движении.	Прыжки вверх на одной и двух ногах.
57			1	Урок-игра. Совершенствование игры «Волк во рву», обучение игре «Удочка», броскам в цель (кольцо, щит, обруч, мишень).	Наклон туловища вперед из положения стоя.
58			1	Обучение игре «Космонавты», разучивание игры «Удочка», бросков в цель.	Подтягивание.
59			1	Разучивание игры «Космонавты», закрепление игры «Удочка», бросков в цель.	Сгибание рук в упоре.
60			1	Урок-игра. Закрепление игры «Космонавты», совершенствование игры «Удочка», бросков в цель.	Приседание на одной ноге.
61			1	Совершенствование игры «Космонавты», обучение игре «Метко в цель»; ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Приседание на одной ноге.

62			Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	Обучение игре. Разучивание игры «Пустое место»; закрепление игры «Метко в цель», ведение мяча.	Поднимание туловища из положения лёжа.
63			1	Урок-игра. Разучивание игры. «Пустое место»; закрепление игры «Метко в цель», ведение мяча.	Прыжки вверх на одной и двух ногах.
64			1	Закрепление игры «Пустое место», совершенствование игры «Метко в цель», ведения мяча.	Наклон туловища вперед из положения стоя.
65			1	Обучение игре. «Медведи на льдине», «Играй, играй, мяч не теряй»; совершенствование игры «Пустое место».	Подтягивание.
66			1	Урок-игра. Обучение игре «Мяч водящему»; закрепление игр «Играй, играй, мяч не теряй», «Медведи на льдине».	Сгибание рук в упоре.
67			1	Разучивание игры «Мяч водящему»; закрепление игр «Играй, играй, мяч не теряй», «Медведи на льдине».	Составить комплекс ОРУ.
				Закрепление игры «Мяч водящему»; совершенствование игр «Играй, играй, мяч не теряй», «Медведи на льдине».	Приседание одной ногой.
68			1	Урок-игра. Обучение играм «Мяч в корзину», «Попади в обруч»; совершенствование игры «Мяч водящему».	Поднимание туловища.
69			1	Обучение игре «Борьба за мяч», разучивание игр «Мяч в корзину», «Попади	Прыжки вверх на одной и двух ногах.

				в обруч».	
70			1	Разучивание игры «Борьба за мяч». закрепление игр «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Наклон туловища вперед из положения стоя.
71			1	Закрепление игры «Борьба за мяч», совершенствование игр «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Урок-игра.	Подтягивание.
72			1	Совершенствование игры «Борьба за мяч», обучение игре «Перестрелка», игра в мини – футбол.	Сгибание рук в упоре.
73			1	Разучивание игр «Перестрелка», мини – футбол, обучение игре «Кто дальше бросит».	Составить комплекс ОРУ.
74			1	Разучивание игры «Кто дальше бросит»; закрепление игр «Перестрелка», мини – футбол. Урок – игра.	Приседание на одной ноге.
75			1	Закрепление игры «Кто дальше бросит»; совершенствование игр «Перестрелка», мини – футбола.	Поднимание туловища.
76			1	Совершенствование игры «Кто дальше бросит»; обучение игре мини-баскетбол.	Прыжки вверх на одной и двух ногах.
77			1	Разучивание игры мини – баскетбол. Урок-игра.	Наклон туловища вперед из положения стоя.

78			1	Закрепление игры мини – баскетбол, закрепление игры «Мяч в корзину».	Подтягивание.
79			1	Закрепление игры «Мяч в корзину», закрепление игры мини – баскетбол. «Урок игра».	Сгибание рук в упоре.
80			1	Закрепление ведения мяча, закрепление игры в мини-баскетбол. Урок-игра.	Составить комплекс ОРУ.
81			1	Закрепление бросков в цель, закрепление игры в баскетбол.	Приседание на одной ноге.
82			1	Закрепление игры «Попади в обруч», закрепление игры в футбол. Урок – игра.	Поднимание туловища.
83			1	Закрепление игры «Борьба за мяч», закрепление игры в футбол. Урок – игра.	Прыжки вверх на одной и двух ногах
84			1	Закрепление игры «Кто дальше бросит», закрепление игры в футбол.	Наклон туловища вперед из положения стоя.

85			1	Закрепление игры в футбол. Урок-игра. Развитие ловкости	Поднимание туловища.
----	--	--	---	---	----------------------

86			1	Закрепление игры «Играй, играй, мяч не теряй», закрепление игры в футбол. Урок-игра.	Прыжки вверх на одной и двух ногах
87			1	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики; закрепление метание мяча на дальность; бега с преодолением препятствий; игра «Два мороза»	Подтягивание.
88			1	Урок-игра. Закрепление игры «Прыгающие воробьшки»; совершенствование метание мяча на дальность бега с преодолением препятствий.	Сгибание рук в упоре.
89			1	Закрепление челночного бега 3x5 м.;3x10.; закрепление бега на 60 м.; подвижная игра «Зайцы в огороде». Урок-игра.	Составить комплекс ОРУ
90			1	Совершенствование челночного бега 3x10 м.; бега на 60 м.; закрепление игры «Лиса и куры»	Приседание на одной ноге.
91			1	Закрепление метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель; разучивание прыжка в длину с разбега; закрепление игры «Волк во рву». Урок-игра.	Поднимание туловища.

92			1	Совершенствование метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель; прыжки в длину с разбега; закрепление игры «Удочка». Урок-игра.	Прыжки вверх на одной и двух ногах.
93			1	Закрепление метания мяча на дальность отскока то стены; разучивание медленного бега до 4 мин., закрепление игры «Удочка».	Наклон туловища вперед из положения стоя.
94			1	Совершенствование метания мяча на дальность отскока от стены; разучивание медленного бега до 4 мин., игры «Космонавты». Урок-игра.	Поднимание туловища.
95			1	Обучение кроссу до 1 км., разучивание прыжка в высоту, разучивание игры «Кто дальше бросит». Урок-игра.	Подтягивание.
96			1	Разучивание кросса до 1 км., закрепление прыжка в высоту, закрепление игры «Кто дальше бросит».	Сгибание рук в упоре.
97			1	Совершенствование метания мяча на дальность; бега на 60 м., закрепление игры «Метко в цель»	Поднимание туловища.
98			1	Контрольный урок в метании мяча на дальность и бега на 60 м., закрепление игры «Пустое место». Урок-игра.	Прыжки вверх на одной и двух ногах.
99			1	Мониторинг физической подготовки. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Прыгающие воробышки»	Поднимание туловища.

100			1	Мониторинг физической подготовки. Бег 1000м. Прыжки в высоту. Закрепление игры «Зайцы в огороде»	Подтягивание
101			1	Мониторинг физической подготовки. Бег 1000м. Прыжки в высоту. Закрепление игры «Зайцы в огороде»	Подтягивание
102			1	Мониторинг физической подготовки. Совершенствование челночного бега 3*10м, Метание мяча. Бег 30 м. Подвижные игры. Урок-игра.	Сгибание рук в упоре. Задание на лето.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Дата		Кол -во часов	Содержание программного материала	Характеристика деятельности учащихся	Домашнее задание
	по плану	факт.				
1			1	Физическая культура в междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.	Понимать роль физ. культуры в древних обществах.	Стр.3-4
2			1	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.	Понимать связь военной деятельности и спорта.	Стр.6-7
3			1	Правила здорового питания. Режим дня.	Формулировать правила здорового питания	Стр.7-9
4				<u>Лёгкая атлетика</u> Вводный инструктаж по ТБ.	называть правила	Стр.10-

			1	Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Эстафеты.	техники безопасности на занятиях легкой атлетики	11
5			1	Ходьба с изменением частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном направлении. Встречная эстафета	выполнять основные движения бега, прыжков	Стр.11
6			1	Урок-соревнование Бег на скорость. Встречная эстафета.	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.121-3
7			1	Бег на результат (30 м., 60 м). Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.14-15
8			1	Бег на короткие дистанции 40-60 м. Эстафеты	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.16-17
9			1	Урок-соревнование Бег на скорость. Встречная эстафета.	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.17-18
10			1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину на точность приземления. Комплексы упражнений на развитие скоростно – силовых качеств	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков	Стр.19-20
11			1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Комплексы упражнений на развитие скоростно – силовых качеств	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков	Стр.21-22
12			1	Урок-соревнование Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафеты	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.22-23
13			1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Развитие скоростно – силовых	выполнять основные движения метания мяча	Стр.24-25

				способностей		
14			1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	выполнять основные движения метания мяча	Стр.26
15			1	Урок-соревнование Бросок теннисного мяча. Эстафеты	выполнять основные движения метания мяча	Гл.2 Стр.28
16			1	Подвижные игры Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Правила игры в русскую лапту.	называть правила техники безопасности на спортивных площадках	Стр. 29
17			1	Игра: Русская лапта. Эстафеты.	понимать правила подвижных игр;	Стр. 30
18			1	Урок-соревнование Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», эстафеты.	играть в подвижные игры по правилам	Стр.31
19			1	Игры: «Белые медведи», «Космонавты»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.32
20			1	Игры: «Белые медведи», «Космонавты»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.33
21			1	Урок-соревнование Эстафеты. Игра: Русская лапта	играть в подвижные игры по правилам	Стр.34
22			1	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в цель.	понимать правила подвижных игр;	Стр.35
23			1	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в цель. Эстафеты.	играть в подвижные игры по правилам	Стр.36-37
24			1	Урок-соревнование Эстафеты с мячом	играть в подвижные игры по правилам	Стр.37-38
25			1	Закрепление и совершенствование навыков бега. Игры: «Белые медведи». Эстафеты.	играть в подвижные игры по правилам	Стр.40-41
26			1	Закрепление и совершенствование навыков бега. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты.	играть в подвижные игры по правилам	Стр.41-42

27			1	<p align="center"><u>Гимнастика</u></p> <p>Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Перестроения. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия. Эстафета с обручами</p>	называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой	Стр.43
28			1	<p>Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия. Эстафета с обручами.</p>	выполнять строевые приёмы и упражнения;	Стр.44
29			1	<p><i>Урок-соревнование</i> Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях Эстафеты.</p>	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	Стр.45
30			1	<p>Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через препятствия</p>	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	Стр.46-47
31			1	<p>Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт</p>	использовать упражнения по подтягиванию и	

				учителю. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Эстафеты.	отжиманию для развития мышечной силы	
32			1	Урок-соревнование Гимнастическая эстафета	использовать упражнения по подтягиванию	Стр. 48-49
33			1	Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой»	использовать упражнения по подтягиванию	
34			1	Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой»	использовать упражнения по подтягиванию	Стр.50
35			1	Урок-соревнование В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой»	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	
36			1	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь. Подвижные игры: «Пробеги под скакалкой»	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	Стр.51
37			1	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	Стр.52-53

				врозь . Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча»		
38			1	Урок-соревнование Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой»	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	
39			1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок».	выполнять строевые приёмы и упражнения	Стр.53-54
40			1	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок», «змейка».	выполнять строевые приёмы и упражнения;	Стр.55-
41			1	Урок-соревнование Эстафеты с элементами акробатики	выполнять основные элементы кувырка вперёд	
42			1	Перекааты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперёд в упор присев. Игра «Прыжок и кувырок»	Выполнять строевые приёмы и упражнения;	Стр.56
43			1	Перекааты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперёд в упор присев. Игра «Пойти бесшумно», «Прыжок и кувырок»	выполнять основные элементы кувырка вперёд	Стр.57

44			1	Урок-соревнование Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Эстафеты.	выполнять основные элементы кувырка вперед	
45			1	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Игра «Прыжок и кувырок»	Выполнять строевые приёмы и упражнения;	Стр.58
46			1	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Игра «Пойти бесшумно», «Прыжок и кувырок»	выполнять основные элементы кувырка вперед	Стр.59
47			1	Урок-соревнование Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Эстафеты.	выполнять основные элементы кувырка вперед	
48			1	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Игра «Пойти бесшумно», «Прыжок и кувырок»	выполнять основные элементы кувырка вперед	Стр.60
49			1	Урок-соревнование Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Эстафеты.	выполнять основные элементы кувырка вперед	
50			1	Закаливание Игра "Проверь себя" на усвоение правил закаливания Подвижные игры.	дать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания "Проверь себя"	Стр.62

51			1	<u>Лыжная подготовка</u> Инструктаж по ОТ во время занятий на лыжах. Ознакомление с основными требованиями к одежде и обуви во время занятий лыжами. Лыжный инвентарь: правила обращения. Переноска и надевание лыж. Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Встречные эстафеты»	называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовки	Стр.77
52			1	Обучение технике скользящего шага с палками и без Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше». Передвижение на лыжах до 1 км	выполнять передвижение по ровной местности	Стр.78
53			1	<i>Урок-соревнование</i> Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры «Вызов номера» и «Скользи как можно дальше».	прохождение дистанции 1 км скользящим шагом	
54			1	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками и без, технике подъема «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовки, описывать правила хранения лыж	Стр.79
55			1	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками и без, технике подъема «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км. Игра «Скользи как можно дальше».	выполнять передвижение по ровной местности	Стр.80
56			1	<i>Урок-соревнование</i> Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры «Вызов номера» и «Скользи как можно дальше».	прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	
57			1	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода Передвижение на лыжах до 2 км Подвижные игры «Скользи как можно дальше»	выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом	Стр.81
58			1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода Повторение поворотов	выполнять передвижение по ровной местности	Стр.82

				переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км	скользящим шагом	
59			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах 2 км Подвижные игры «Вызов номера»	прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	
60			1	Изучение технике спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 2 км Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «То на правой, то на левой лыже»	выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»	Стр.62
61			1	Повторение поворотов переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». Передвижение на лыжах до 2 км.	выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»	Стр.63
62			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах 2 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	
63			1	Совершенствование техники спусков и подъёмов Повторение поворотов переступанием. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». Передвижение на лыжах до 2 км.	выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»	Стр.64
64			1	Совершенствование техники спусков и подъёмов Повторение поворотов переступанием. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». Передвижение на лыжах до 2 км.	выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»	Стр.65
65			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах 2 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	
66			1	Совершенствование техники лыжных ходов.	прохождение дистанции 2,5 км	Стр.66

				Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону»	скользящим шагом	
67			1	Освоение техники лыжных ходов. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». Передвижение на лыжах до 2,5 км.	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	Стр.67
68			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2,5км скользящим шагом	
69			1	Освоение техники лыжных ходов Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	Стр. 68
70			1	Повторение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	Стр.69
70			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах 2,5 км Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	
71			1	<u>Подвижные игры</u> Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Снайперы»	называть правила техники безопасности на спортивных площадках	Стр.70
72			1	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Снайперы»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.71-72
73			1	Урок-соревнование Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч ловцу»,	играть в подвижные игры по правилам	

				«Снайперы»		
74			1	Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.73
75			1	Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.74-75
76			1	Урок-соревнование Подвижные игры: эстафеты с ловлей, передачами и ведением мяча в движении	играть в подвижные игры по правилам	
77			1	Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах Подвижные игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.75-76
78			1	Совершенствовать ловлю, передачу и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.83
79			1	Урок-соревнование Эстафеты с ловлей, передачами и ведением мяча в движении	играть в подвижные игры по правилам	
80			1	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре Подвижные игры: «Быстро и точно», «Овладей мячом»	называть правила техники безопасности на спортивных площадках	Стр.84
81			1	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре . Подвижные игры: Эстафеты с мячом с различных стартов. «Подвижная цель»,	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам	Стр.85
82			1	Урок-соревнование Эстафеты с ведением и бросками мяча	играть в подвижные игры по правилам	
83			1	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в	играть в подвижные игры по правилам	Стр.86

				игре Подвижные игры: Эстафеты с ведением и броском «Мини-баскетбол»		
84			1	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре. Подвижные игры: Эстафеты с ведением и броском «Мини-баскетбол»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.87
85			1	Урок-соревнование Эстафеты с ведением и бросками мяча	играть в подвижные игры по правилам	
86			1	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Овладей мячом», «Мини-баскетбол»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.88
87			1	Подвижные игры: Эстафеты с ведением и броском «Мини-баскетбол»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.89
88			1	Урок-соревнование Эстафеты с ведением и бросками мяча	играть в подвижные игры по правилам	
89			1	Легкая атлетика Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Кросс по слабопересеченной местности (до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием	называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	Стр.90
90			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости . Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;	Стр.91
91			1	Урок-соревнование Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	бегать дистанцию 1 км на время	
92			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания	Стр.92

				по слабопересеченной местности до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием		
93			1	Совершенствовать бег 30 м. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Игра «Русская лапта».	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания	Стр.93
94			1	Урок-соревнование Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта»	правильно выполнять метание мяча	
95			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания	Стр.94
96			1	Совершенствовать бег 30 м. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Игра «Русская лапта».	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания	Стр.95
97			1	Урок-соревнование Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта»	правильно выполнять метание мяча	Стр.96
98			1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	соблюдать технику безопасности	Стр.96-97
99			1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	соблюдать технику безопасности	Стр.98-99
100			1	Урок-соревнование Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта»	правильно выполнять метание мяча	Стр.96
101			1	Итоговые испытания физической и технической подготовленности		Стр. 100-101
102			1	Итоговые испытания физической и технической подготовленности		Стр. 102-110

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Дата		Кол -во часо в	Содержание программного материала	Характеристика деятельности учащихся	Домашн ее задание
	по плану	факт.				
1			1	Физическая культура в междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.	Понимать роль физ. культуры в древних обществах.	Стр.3-4
2			1	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.	Понимать связь военной деятельности и спорта.	Стр.6-7
3			1	Правила здорового питания. Режим дня.	Формулировать правила здорового питания	Стр.7-9
4			1	<u>Лёгкая атлетика</u> Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Эстафеты.	называть правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики	Стр.10- 11
5			1	Ходьба с изменением частоты шагов. Бег с заданным темпом и	выполнять основные движения бега,	Стр.11

				скоростью. Бег на скорость в заданном направлении. Встречная эстафета	прыжков	
6			1	Урок-соревнование Бег на скорость. Встречная эстафета.	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.121-3
7			1	Бег на результат (30 м., 60 м). Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.14-15
8			1	Бег на короткие дистанции 40-60 м. Эстафеты	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.16-17
9			1	Урок-соревнование Бег на скорость. Встречная эстафета.	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.17-18
10			1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину на точность приземления. Комплексы упражнений на развитие скоростно – силовых качеств	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков	Стр.19-20
11			1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Комплексы упражнений на развитие скоростно – силовых качеств	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков	Стр.21-22
12			1	Урок-соревнование Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафеты	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега	Стр.22-23
13			1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Развитие скоростно – силовых способностей	выполнять основные движения метания мяча	Стр.24-25
14			1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	выполнять основные движения метания мяча	Стр.26
15				Урок-соревнование Бросок теннисного мяча.	выполнять основные	Гл.2

			1	Эстафеты	движения метания мяча	Стр.28
16			1	<u>Подвижные игры</u> Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Правила игры в русскую лапту.	называть правила техники безопасности на спортивных площадках	Стр. 29
17			1	Игра: Русская лапта. Эстафеты.	понимать правила подвижных игр;	Стр. 30
18			1	<i>Урок-соревнование</i> Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», эстафеты.	играть в подвижные игры по правилам	Стр.31
19			1	Игры: «Белые медведи», «Космонавты»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.32
20			1	Игры: «Белые медведи», «Космонавты»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.33
21			1	<i>Урок-соревнование</i> Эстафеты. Игра: Русская лапта	играть в подвижные игры по правилам	Стр.34
22			1	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в цель.	понимать правила подвижных игр;	Стр.35
23			1	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в цель. Эстафеты.	играть в подвижные игры по правилам	Стр.36-37
24			1	<i>Урок-соревнование</i> Эстафеты с мячом	играть в подвижные игры по правилам	Стр.37-38
25			1	Закрепление и совершенствование навыков бега. Игры: «Белые медведи». Эстафеты.	играть в подвижные игры по правилам	Стр.40-41
26			1	Закрепление и совершенствование навыков бега. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты.	играть в подвижные игры по правилам	Стр.41-42
27			1	<u>Гимнастика</u> Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Перестроения. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!»,	называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой	Стр.43

				«Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия. Эстафета с обручами		
28			1	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия. Эстафета с обручами.	выполнять строевые приёмы и упражнения;	Стр.44
29			1	Урок-соревнование Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях Эстафеты.	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	Стр.45
30			1	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через препятствия	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	Стр.46-47
31			1	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	

				Эстафеты.		
32			1	Урок-соревнование Гимнастическая эстафета	использовать упражнения по подтягиванию	Стр. 48- 49
33			1	Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой»	использовать упражнения по подтягиванию	
34			1	Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой»	использовать упражнения по подтягиванию	Стр.50
35			1	Урок-соревнование В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой»	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	
36			1	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь . Подвижные игры: «Пробеги под скакалкой»	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	Стр.51
37			1	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь . Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча»	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы	Стр.52- 53
38			1	Урок-соревнование Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной	

				под скакалкой»	силы	
39			1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Из стойки на лопатках, согнув ноги пережат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок».	выполнять строевые приёмы и упражнения	Стр.53-54
40			1	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Из стойки на лопатках, согнув ноги пережат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок», «змейка».	выполнять строевые приёмы и упражнения;	Стр.55-
41			1	Урок-соревнование Эстафеты с элементами акробатики	выполнять основные элементы кувырка вперёд	
42			1	Пережаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги пережат вперёд в упор присев. Игра «Прыжок и кувырок»	Выполнять строевые приёмы и упражнения;	Стр.56
43			1	Пережаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги пережат вперёд в упор присев. Игра «Пойти бесшумно», «Прыжок и кувырок»	выполнять основные элементы кувырка вперёд	Стр.57
44			1	Урок-соревнование Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги пережат вперёд в упор присев. Эстафеты.	выполнять основные элементы кувырка вперёд	
45				Пережаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на	Выполнять строевые приёмы и упражнения;	Стр.58

			1	лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекач вперед в упор присев. Игра «Прыжок и кувырок»		
46			1	Перекач в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекач вперед в упор присев. Игра «Пойти бесшумно», «Прыжок и кувырок»	выполнять основные элементы кувырка вперед	Стр.59
47			1	Урок-соревнование Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекач вперед в упор присев. Эстафеты.	выполнять основные элементы кувырка вперед	
48			1	Перекач в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекач вперед в упор присев. Игра «Пойти бесшумно», «Прыжок и кувырок»	выполнять основные элементы кувырка вперед	Стр.60
49			1	Урок-соревнование Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекач вперед в упор присев. Эстафеты.	выполнять основные элементы кувырка вперед	
50			1	Закаливание Игра "Проверь себя" на усвоение правил закаливания Подвижные игры.	дать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания "Проверь себя"	Стр.62
51			1	<u>Лыжная подготовка</u> Инструктаж по ОТ во время занятий на лыжах. Ознакомление с основными требованиями к одежде и обуви во время занятий лыжами. Лыжный инвентарь: правила обращения. Переноска и надевание лыж. Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Встречные эстафеты»	называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовки	Стр.77

52			1	Обучение технике скользящего шага с палками и без Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше». Передвижение на лыжах до 1 км	выполнять передвижение по ровной местности	Стр.78
53			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры «Вызов номера» и «Скользи как можно дальше».	прохождение дистанции 1 км скользящим шагом	
54			1	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками и без, технике подъема «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовки, описывать правила хранения лыж	Стр.79
55			1	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками и без, технике подъема «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км. Игра «Скользи как можно дальше».	выполнять передвижение по ровной местности	Стр.80
56			1	Урок-соревнование Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры «Вызов номера» и «Скользи как можно дальше».	прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	
57			1	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода Передвижение на лыжах до 2 км Подвижные игры «Скользи как можно дальше»	выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом	Стр.81
58			1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода Повторение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км	выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом	Стр.82
59			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах 2 км Подвижные игры «Вызов номера»	прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	
60				Изучение технике спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 2 км	выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом»,	Стр.62

			1	Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «То на правой, то на левой лыже»	подъём «лесенкой»	
61			1	Повторение поворотов переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». Передвижение на лыжах до 2 км.	выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»	Стр.63
62			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах 2 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	
63			1	Совершенствование техники спусков и подъёмов Повторение поворотов переступанием. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». Передвижение на лыжах до 2 км.	выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»	Стр.64
64			1	Совершенствование техники спусков и подъёмов Повторение поворотов переступанием. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». Передвижение на лыжах до 2 км.	выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»	Стр.65
65			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах 2 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	
66			1	Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону»	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	Стр.66
67			1	Освоение техники лыжных ходов. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». Передвижение	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	Стр.67

				на лыжах до 2,5 км.		
68			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	
69			1	Освоение техники лыжных ходов Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	Стр. 68
70			1	Повторение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	Стр.69
71			1	Урок-соревнование Передвижение на лыжах 2,5 км Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом	
72			1	<u>Подвижные игры</u> Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Снайперы»	называть правила техники безопасности на спортивных площадках	Стр.70
			1	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Снайперы»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.71-72
73			1	Урок-соревнование Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Снайперы»	играть в подвижные игры по правилам	
74			1	Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.73
75			1	Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Гонка мячей	играть в подвижные игры по правилам	Стр.74-75

				по кругу»		
76			1	Урок-соревнование Подвижные игры: эстафеты с ловлей, передачами и ведением мяча в движении	играть в подвижные игры по правилам	
77			1	Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах Подвижные игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.75-76
78			1	Совершенствовать ловлю, передачу и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.83
79			1	Урок-соревнование Эстафеты с ловлей, передачами и ведением мяча в движении	играть в подвижные игры по правилам	
80			1	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре Подвижные игры: «Быстро и точно», «Овладей мячом»	называть правила техники безопасности на спортивных площадках	Стр.84
81			1	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре . Подвижные игры: Эстафеты с мячом с различных стартов. «Подвижная цель»,	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам	Стр.85
82			1	Урок-соревнование Эстафеты с ведением и бросками мяча	играть в подвижные игры по правилам	
83			1	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре Подвижные игры: Эстафеты с ведением и броском «Мини-баскетбол»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.86
84			1	Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре. Подвижные игры: Эстафеты с ведением и броском «Мини-баскетбол»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.87

85			1	Урок-соревнование Эстафеты с ведением и бросками мяча	играть в подвижные игры по правилам	
86			1	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Овладей мячом», «Мини-баскетбол»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.88
87			1	Подвижные игры: Эстафеты с ведением и броском «Мини-баскетбол»	играть в подвижные игры по правилам	Стр.89
88			1	Урок-соревнование Эстафеты с ведением и бросками мяча	играть в подвижные игры по правилам	
89			1	Легкая атлетика Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Кросс по слабопересеченной местности (до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием	называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	Стр.90
90			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости . Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;	Стр.91
91			1	Урок-соревнование Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	бегать дистанцию 1 км на время	
92			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания	Стр.92
93			1	Совершенствовать бег 30 м. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Игра «Русская лапта».	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания	Стр.93

94			1	Урок-соревнование Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта»	правильно выполнять метание мяча	
95			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания	Стр.94
96			1	Совершенствовать бег 30 м. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Игра «Русская лапта».	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания	Стр.95
97			1	Урок-соревнование Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта»	правильно выполнять метание мяча	Стр.96
98			1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	соблюдать технику безопасности	Стр.96-97
99			1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	соблюдать технику безопасности	Стр.98-99
100				Урок-соревнование Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта»	правильно выполнять метание мяча	Стр.96
101			1	Итоговые испытания физической и технической подготовленности		Стр. 100-101
102			1	Итоговые испытания физической и технической подготовленности		Стр. 102-110