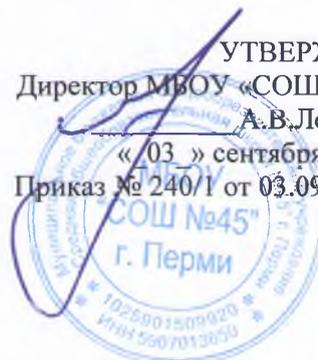


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ №45»

РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом совете  
30 августа 2018г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 45»  
А.В. Ломихин  
« 03 » сентября 2018г.  
Приказ № 240/1 от 03.09.2018г.



**Рабочая программа по курсу «Физическая культура»**

**По программе начального общего образования**

**Для 1-4 классов**

**2018-2019 учебный год**

Учитель: Васильев В.М.

Пермь 2018

## **I. Пояснительная записка**

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2016.

УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016, рекомендован МОиН РФ.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной

картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

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

### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные

действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

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

#### **Обучение:**

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями.

Данная программа создавалась на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2016 и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

### **III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

#### **IV. Описание ценностных ориентиров учебного предмета.**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка – как социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## V. Структура программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах*

*учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

## **1. Основные содержательные линии курса**

### ***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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 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.***

***Подвижные игры*** в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способности к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроении двигательных действий, скоростных и скоростно–силовых способностей и др.).

В результате обучения ученики знакомятся со многими играми, что позволяет воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности умения. После освоения базового варианта игры детям предлагается изменять условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча.

*Гимнастические упражнения* являются одной их основных частей содержания уроков физической культуры. В программный материал 1 – 4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем.

В данную программу включены акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

При прохождении данного раздела программы особое внимание уделяется сохранению правильной осанки обучающихся, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

*Раздел «Легкоатлетические упражнения».* Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Это содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы

умений бега на короткие дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Одновременно развиваются кондиционные способности (скоростных, скоростно–силовых и выносливости).

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а так же позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности содействует формированию морально–волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

**Раздел «Лыжная подготовка».** В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, учитываются особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ .

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

## **2. Общеучебные умения, навыки и способности деятельности**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать набивной мяч 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка (пионербол, «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

### 3. Основное содержание учебного предмета -102 ч (3 часа в неделю)

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		1		
	<b>Базовая часть</b>	99		
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>		
1.2	Подвижные спортивные игры	42		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21		
1.5	Лыжная подготовка	15		

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>		
2	Подвижные игры	18	18	18
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24	24	24
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	20	20
5	Легкоатлетические упражнения	21	20	20
6	Лыжная подготовка	21	20	20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

#### 1 класс (99 часов)

##### **Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)**

Координация движений; дистанция; возникновение физической культуры и спорта. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; понятия физическая культура, темп и ритм, личная гигиена человека; осанка.

##### **Подвижные игры 18 часов**

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах,

### ***Гимнастика с элементами акробатики 14 часов***

Построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроения разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис; станции круговой тренировки; перекаты, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

### ***Легкоатлетические упражнения 20 часов***

Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3 x 10 м; беговая разминка; метание на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; эстафеты; броски набивного мяча от груди и снизу.

### ***Лыжная подготовка 14 часов***

Освоение техники лыжных ходов. Способы торможения и прохождения поворотов. Подъемы и спуски под уклон.

### ***Плавание 33 часа***

Освоение техники всех способов плавания: дельфин, на спине, брасс, кроль, стартов, поворотов. Плавание в ластах. Развитие аэробных, анаэробных возможностей, укрепление мышц организма.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс (102 часа)**

### ***Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)***

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Физические качества, режим дня и его влияние на жизнь человека. Частота сердечных сокращений, измерение. Оказание первой помощи при травмах. Дневник самоконтроля.

### ***Подвижные игры 18 часов***

#### ***подвижные игры с элементами спортивных игр 24 часа***

«Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель»,

«Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы».

### ***Гимнастика с элементами акробатики 18 часов***

Построение в шеренгу и колонну. Наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягивание из виса лежа согнувшись, вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, по канату, Прыжки со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах. Прохождение станции круговой тренировки. Разминка с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой. Упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

### ***Легкоатлетические упражнения 21 часов***

Техника высокого старта. Бег на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, челночный бег 3 x 10 м, беговая разминка. Метание на дальность, на точность. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание гимнастической палки ногой. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед. Броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, Бег 1 км.

### ***Лыжная подготовка 21 часов***

Освоение техники лыжных ходов. Способы торможения и прохождения поворотов. Подъемы и спуски под уклон.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс (102 часа)**

### ***Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)***

Внутренние органы, мышечная и кровеносная система человека, органы чувств, пас и его значение для спортивных игр с мячом, осанка и методы сохранения правильной осанки, гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол

### ***Подвижные игры 18 часов***

#### ***подвижные игры с элементами спортивных игр 24 часа***

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашюти-

сты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»,

#### ***Гимнастика с элементами акробатики 20 часов***

Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.

#### ***Легкоатлетические упражнения 20 часов***

Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность бег на дистанцию 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хобах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.

#### ***Лыжная подготовка 20 часов***

Освоение техники лыжных ходов. Способы торможения и прохождения поворотов. Подъемы и спуски под уклон.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### **4 класс (102 часа)**

#### ***Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)***

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, история появления мяча и футбола, понятия зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.

#### ***Подвижные игры 18 часов***

#### ***подвижные игры с элементами спортивных игр 24 часа***

«Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее»,

«Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», спортивная игра футбол.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики 20 часов***

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами.

#### ***Легкоатлетические упражнения 20 часов***

Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки.

#### ***Лыжная подготовка 20 часов***

Освоение техники лыжных ходов. Способы торможения и прохождения поворотов. Подъемы и спуски под уклон.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### **4. Система оценивания результатов обучения младших школьников**

#### **Спортивные нормативы**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2

2	Координационные	Челночный 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	11,7 и 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 и менее 9,7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
4	Выносливость	6-минутный 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	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10  7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	     2 и ниже 3 3 4	     4-8 6-10 7-11 8-13	     12 и выше 14 16 18

### Сводная таблица оценочных нормативов уровня физической подготовки 2 классов

№	Нормативы уровня физической подготовки	мальчики			девочки		
		Оценк а					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (в секундах)	5,4	6,2	6,9	5,6	6,5	7,0
2	Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	5,40	5,56	7,41	6,0	6,40	8,00
3	Бег 6 минут	Без результата					
4	Челночный бег 3 X 10 метров (в секундах)	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,2
5	Прыжок в длину с места(в сантиметрах)	160	133	110	145	121	92
7	Прыжки со скакалкой (30 секунд)	40	30	20	40	30	20
8	Метание малого мяча 150 грамм, на дальность. (в метрах, сантиметрах)	20	18	16	12	9	7
9	Бросок набивного мяча, 1 кг сидя ноги врозь, двумя из-за головы (в метрах, сантиметрах)	2,5	2,0	1,5	2,5	2,0	1,5
10	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой (за 30 секунд,	17	13	10	13	10	5

	количество раз).						
11	Лазание по шестам (в метрах)	2	1,5	1	2	1,5	1
12	Подтягивание на перекладине, вис хват сверху (количество раз)	Высокая перекладина			Низкая перекладина		
13	Поднимание прямых ног до 90°, из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. (количество раз)	10	8	4	10	8	4
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	17	14	7	10	7	4
15	Наклон туловища, сидя на полу ноги врозь (30 см.) (в сантиметрах)	9	5	3	11	6	3
Баскетбол							
16	Передача мяча двумя от груди в парах (за 20 секунд, количество раз)	12	10	7	12	10	7
17	Броски в корзину (10 бросков, количество раз)	5	4	2	5	4	2
Волейбол (пионербол)							
18	передача через волейбольную сетку (количество раз)	5	3	2	5	3	2
19	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. ( 10 бросков, количество раз)	5	4	3	5	4	3

### Сводная таблица оценочных нормативов уровня физической подготовки 3-4 классов

№	Нормативы уровня физической подготовки	мальчики			девочки		
		Оценк а					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (в секундах)	5,1	5,7	6,8	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	4,40	5,37	5,50	5,23	6,23	7,46
3	Бег 1500 метров	Без учёта времени					
4	Челночный бег 3 X 10 метров (в секундах)	8,8	9,9	10,2	9,1	10,4	10,8
5	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	171	141	110	155	128	105
6	Прыжок в длину с разбега (сантиметрах)	270	200	150	230	170	130
7	Прыжки со скакалкой (60 секунд)	50	40	20	80	50	30
8	Метание малого мяча 150 грамм, на дальность(в метрах, сантиметрах)	22	20	16	15	12	10
9	Бросок набивного мяча, 1 кг сидя ноги врозь, двумя из-за головы (в метрах, сантиметрах)	3,5	3,00	2,5	3,5	3,00	2,5
10	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой (за 30 секунд, количество раз).	25	18	11	20	15	9
11	Лазание по шестам (в метрах)	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	0,3
12	Подтягивание на перекладине, вис хват	4	3	1	10	8	5

	сверху(количество раз)	Высокая перекладина			Низкая перекладина		
13	Поднимание прямых ног до 90 ° , из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу(количество раз)	12	9	5	10	8	5
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	15	8	12	8	4
15	Наклон туловища, сидя на полу ноги врозь(30 см.)(в сантиметрах)	10	6	5	12	7	4
Баскетбол							
16	Передача мяча двумя от груди в парах (за 20 секунд, количество раз)	13	10	5	12	9	4
17	Броски в корзину (10 бросков, количество раз)	5	4	2	5	4	2
18	Два шага бросок в корзину	По технике исполнения					
Волейбол (пионербол)							
19	Верхняя прямая передача над собой в круге R – 180 см. (количество раз)	8	6	4	6	4	2
20	Бросок мяча через волейбольную сетку 4 метра от средней линии. (10 бросков, количество раз)	6	4	2	6	4	2

## **Краткое описание деятельностной технологии как основного метода обучения;**

### **Проблемно-диалогическая технология**

Цель: научить самостоятельно решать проблемы.

Средство: открывать знания вместе с детьми

**1. Постановка проблемы** – это этап формулирования темы урока или вопроса для исследования:

-Что удивляет? В чем затруднение? Какой возникает вопрос? Что надо узнать?

**2. Поиск и нахождение решения** – этап формулирования нового знания:

-Определите сами... Сделайте вывод... Как мы можем ответить на наш вопрос?

**3. Создание продукта:**

Таким образом, проблемно-диалогическое обучение – это тип обучения, обеспечивающий творческое усвоение знаний учащимися посредством специально организованного учителем диалога. Учитель сначала в побуждающем или подводящем диалоге помогает ученикам поставить учебную проблему, т.е. сформулировать тему урока или вопрос для исследования, тем самым вызывая у школьников интерес к новому материалу, формируя познавательную мотивацию. Затем посредством побуждающего или подводящего диалога учитель организует поиск решения, или «открытие» нового знания.

Используется **технология оценки учебных успехов**, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок.

#### **Требования к оцениванию.**

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

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

старт не из требуемого положения;

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

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

несинхронность выполнения упражнения.

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

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **5. Планируемые результаты:**

**личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета.**

#### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **VI. Материально техническое обеспечение образовательного процесса:**

### ***Библиотечный фонд:***

стандарт начального общего образования по физической культуре;  
примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);  
рабочие программы по физической культуре;  
учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;  
методические издания по физической культуре для учителей.

### ***Технические средства:***

Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, экран.

### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

стенка гимнастическая;  
бревно гимнастическое напольное;  
скамейки гимнастические;  
перекладина гимнастическая;  
перекладина навесная;  
маты гимнастические;  
мячи набивные (1 кг);  
скакалки гимнастические;  
мячи малые (теннисные);  
палки гимнастические;  
обручи гимнастические;  
планка для прыжков в высоту;  
стойки для прыжков в высоту;  
рулетка измерительная (10 м, 50 м);  
щиты с баскетбольными кольцами;  
большие мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные);  
стойки волейбольные;  
сетка волейбольная;  
аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

***Ссылки на интернет ресурсы:***

Сайт Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:  
<http://school-collection.edu.ru/>

## **VII. Учебно-методический комплекс**

В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для общеобразовательных учреждений. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2016

## Календарно — тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Домашние задание	Дата проведения	
						план	факт
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании. Способствовать развитию физических способностей. Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка.</p>	<b>Ходьба и бег</b>	<b>4ч</b>	1	Вводный. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	комплекс 1		
			2	Вводный. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	комплекс 1		
			3	Изучение нового материала. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	комплекс 1		
			4	Изучение нового материала. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	комплекс 1		
	<b>Прыжки</b>	<b>3 ч</b>	5	Изучение нового материала. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс 1		
			6	Изучение нового материала. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс 1		
			7	Изучение нового материала. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс 1		
	<b>Бросок малого мяча</b>	<b>3ч</b>	8	Изучение нового материала. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 1		
			9	Изучение нового материала. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 1		
			10	Изучение нового материала. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 1		

<p><b>Подвижные игры</b> Создать условия для овладения основами игровой деятельности, развития творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий.</p>	<p><b>20 ч</b></p>	11	Изучение нового материала. Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		12	Изучение нового материала. Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		13	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения . Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		14	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения . Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		15	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения . Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		16	Комплексный. Общеразвивающие упражнения . Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		17	Комплексный. Общеразвивающие упражнения . Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		18	Комплексный. Общеразвивающие упражнения . Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		19	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		20	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		21	Комплексный. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Прыгающие воробушки »., «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		22	Комплексный. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Прыгающие воробушки »., «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		23	Комплексный. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Прыгающие воробушки »., «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		24	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки »., «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
		25	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки »., «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		

			26	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки»», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
			27	Комплексный. Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
			28	Комплексный. Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
			29	Комплексный. Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
			30	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	комплекс 2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>  Создать условия для формирования правильного двигательного навыка с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Развивать основные физические качества и способности средствами гимнастических и акробатических упражнений.	<b>Акробатика</b> <b>Строевые упражнения</b>	<b>6 ч</b>	31	Изучение нового материала. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	комплекс 3		
			32	Комплексный. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	комплекс 3		
			33	Комплексный. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	комплекс 3		
			34	Комплексный. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
			35	Комплексный. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
			36	Комплексный. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.	комплекс 3		

<b>Равновесие Строевые упражнения</b>	<b>6 ч</b>	37	Изучение нового материала. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
		38	Комплексный. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
		39	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
		40	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
		41	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
		42	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
		<b>Опорный прыжок, лазание</b>	<b>5ч</b>	43	Изучение нового материала. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.	комплекс 3
44	Комплексный. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.			комплекс 3		
45	Комплексный. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа			комплекс 3		

				на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.			
			46	Комплексный. 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. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.	комплекс 3		
			47	Комплексный. 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. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.	комплекс 3		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Строевые упражнения.</b>	<b>4 ч</b>	48	Изучение нового материала. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Игра «Аист». Развитие координационных способностей.	комплекс 1		
			49	Изучение нового материала. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг(без лыжных палок). Игра «Аист». Развитие координационных способностей.	комплекс 1		
			50	Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.	комплекс 1		
			51	Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.	комплекс 1		
	<b>Способы передвижения на лыжах.</b>	<b>15 ч</b>	52	Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг по ровной поверхности с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.	комплекс 1		
			53	Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитие координационных способностей.	комплекс 1		
			54	Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитие координационных способностей.	комплекс 1		
			55	Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитие координационных способностей.	комплекс 1		
			56	Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим	комплекс 1		

			шагом. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитие координационных способностей.			
57			Изучение нового материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	комплекс 1		
58			Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	комплекс 1		
59			Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	комплекс 1		
60			Комплексный. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	комплекс 1		
61			Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	комплекс 1		
62			Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «По местам». Развитие выносливости.	комплекс 1		
63			Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «По местам». Развитие выносливости.	комплекс 1		
64			Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «По местам». Развитие выносливости.	комплекс 1		
65			Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в	комплекс 1		

				умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.			
			66	Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	комплекс 1		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>22 ч</b>	67	Изучение нового материала. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		68	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		69	Комплексный. Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		70	Комплексный. Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		71	Комплексный. Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		72	Комплексный. Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		73	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		74	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		75	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		76	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		77	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
		78	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	комплекс 3			
79	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча	комплекс 3					

				снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.			
			80	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Комплекс 3		
			81	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Комплекс 3		
			82	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Комплекс 3		
			83	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
			84	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
			85	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
			86	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
			87	Комплексный. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
			88	Комплексный. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	комплекс 3		
<b>Легкая атлетика</b> Легкоатлетические упражнения Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании. Способствовать развитию физических способностей. Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве.  Содействовать формированию морально-	<b>Ходьба и бег</b>	<b>2 ч</b>	89	Комплексный. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	комплекс 4		
			90	Комплексный. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	комплекс 4		
	<b>Прыжки</b>	<b>3 ч</b>	91	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	компле 4		
			92	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	компле 4		

волевых качеств личности ребенка.			93	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	компле 4		
	<b>Метание</b>	<b>3ч</b>	94	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс 4		
			95	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс 4		
			96	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс 4		
	<b>Бег по пересеченной местности</b>	<b>3 ч</b>	97	Комплексный. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	комплекс 4		
			98	Комплексный. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция..	комплекс 4		
			99	КомплексныйРавномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	компле 4		

## Календарно — тематическое планирование по физической культуре для 2 класса

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения контроля) (виды	Домашние задание	Дата проведения	
							план	факт
<p><b>Легкая атлетика</b> Создать условия для формирования у учащихся интереса к занятиям. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега. Создать условия для формирования умений и навыков метания малого мяча в цель.</p>	<b>Ходьба и бег</b>	<b>4ч</b>	1	Вводный. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.	комплекс 1		
			2	Комплексный. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.	комплекс 1		
			3	Комплексный. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Фронтальный.	комплекс 1		
			4	Комплексный. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Фронтальный, индивидуальный зачёт	комплекс 1		
	<b>Прыжки</b>	<b>4 ч</b>	5	Изучение нового материала. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	комплекс 1		
			6	Комплексный. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	комплекс 1		
			7	Комплексный. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	комплекс 1		
			8	Комплексный. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. Зачёт, тестирование	комплекс 1		
	<b>Бросок малого мяча</b>	<b>4ч</b>	9	Изучение нового материала. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места.	комплекс 1		
			10	Комплексный. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. П/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места.	комплекс 1		

			11	Комплексный. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. П/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места.	комплекс 1		
			12	Комплексный. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. П/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. Зачёт, тестирование	комплекс 1		
<b>Подвижные игры</b> Создать условия для развития у младших школьников: физических качеств, совершенствование умения и навыков, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, укрепление здоровья.	Обучать играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания	<b>18 ч</b>	13	Изучение нового материала. Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			14	Изучение нового материала. Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			15	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения . Игры: «К своим флажкам », « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			16	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения . Игры: «К своим флажкам », « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			17	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения . Игры: «К своим флажкам », « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			18	Комплексный. Общеразвивающие упражнения . Игры: «Пятнашки », « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			19	Комплексный. Общеразвивающие упражнения . Игры: «Пятнашки », « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			20	Комплексный. Общеразвивающие упражнения . Игры: «Пятнашки », « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			21	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Пятнашки », « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			22	Комплексный. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Прыгающие воробушки » , « Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		

				скоростно -силовых способностей				
			23	Комплексный. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			24	Комплексный. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			25	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			26	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			27	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			28	Комплексный. Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			29	Комплексный. Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			30	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении .Игры:«Лисы и куры »., «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Создать условия для формирования правильного двигательного навыка с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Развивать основные физические качества и способности	<b>Акробатика Строевые упражнения</b> Учить выполнению команд:размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, выполнять акробатические	<b>6 ч</b>	31	Изучение нового материала. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	комплекс 3		
			32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	комплекс 3		

<p>средствами гимнастических и акробатических упражнений. Создать условия для формирования навыков и умений выполнять упражнения в равновесии на гимнастической стенке и гимнаст. скамейке.</p>	<p>упражнения, стойка на лопатках «согнув ноги».</p>	33	<p>Совершенствование. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p>	комплекс 3			
		34	<p>Комплексный. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p>	комплекс 3			
		35	<p>Комплексный. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p>	комплекс 3			
		36	<p>Комплексный. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Оценка техники выполнения комбинации</p>	комплекс 3			
	<p><b>Вис и строевые упражнения.</b></p>	<p><b>6 ч</b></p>	37	<p>Изучение нового материала. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять висы, подтягивание в висе</p>	комплекс 3		
			38	<p>Совершенствование. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять висы, подтягивание в висе</p>	комплекс 3		
			39	<p>Совершенствование. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка» Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять висы, подтягивание в висе</p>	комплекс 3		

		40	Комплексный. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Змейка» Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в виси	комплекс 3		
		41	Комплексный. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Змейка» Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в виси	комплекс 3		
		42	Комплексный. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Змейка» Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в виси	комплекс 3		
<b>Опорный прыжок, лазание</b> Учить выполнять упражнения: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перешагивание через предметы, лазание по наклонной гимнаст. скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	<b>6ч</b>	43	Изучение нового материала. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке.	комплекс 3		
		44	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке с различными заданиями	комплекс 3		
		45	комплексный Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Лиса и куры». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической скамейке и стенке.	комплекс 3		
		46	Совершенствование. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Лиса и куры». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке с различными заданиями.	комплекс 3		
		47	Совершенствование. Перешагивание через набивные	Уметь лазать по гимнастической	комплекс 3		

				<p>мячи. Стойка на двух и и одной на бревне.ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Лиса и куры». Развитие координационных способностей</p>	стенке, скамейке с различными заданиями.			
			48	<p>Совершенствование. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и и одной на бревне.ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Лиса и куры». Развитие координационных способностей</p>	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке с различными заданиями.	комплекс 3		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Строевые упражнения.</b>	<b>6 ч</b>	49	<p>Изучение нового материала. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Игра «Аист». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки.	комплекс 1		
			50	<p>Изучение нового материала. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг(без лыжных палок). Игра «Аист». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.	комплекс 1		
			51	<p>Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.	комплекс 1		
			52	<p>Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.	комплекс 1		
			53	<p>Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.	комплекс 1		
			54	<p>Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.	комплекс 1		
		<b>Способы передвижения на</b>	<b>15 ч</b>	55	<p>Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках.</p>	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с	комплекс 1	

	лыжах.		Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг по ровной поверхности с лыжными палками. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.	лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.			
		56	Совершенствования. Крепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитие координационных способностей.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		57	Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитие координационных способностей.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		58	Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитие координационных способностей.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		59	Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». Развитие координационных способностей.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		60	Изучение нового материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		61	Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		62	Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и	комплекс 1		

			режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.			
		63	Комплексный. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		64	Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		65	Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «По местам». Развитие выносливости.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		66	Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «По местам». Развитие выносливости.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		67	Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «По местам». Развитие выносливости.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
		68	Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		

			69	Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.	комплекс 1		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол: развивать выносливость, ловкость, координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества	Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	<b>24 ч</b>	70	Изучение нового материала. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола.	комплекс 3		
			71	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3		
			72	Комплексный. Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3		
			73	Комплексный. Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3		
			74	Комплексный. Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3		
			75	Комплексный. Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3		
			76	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3		
			77	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини	комплекс 3		



			87	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3				
			88	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3				
			89	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3				
			90	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3				
			91	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3				
			92	Комплексный. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3				
			93	Комплексный. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	комплекс 3				
<b>Легкая атлетика</b> Легкоатлетические упражнения Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании. Способствовать развитию физических способностей. Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в	<b>Ходьба и бег</b>	<b>1 ч</b>	94	Комплексный. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	комплекс 4				
			<b>Прыжки</b>	<b>3 ч</b>	95	Комплексный. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	компле 4		
					96	Комплексный. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	компле 4		

<p>пространстве. Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности.</p>			97	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	компле 4		
	<b>Метание</b>	<b>3ч</b>	98	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений	комплекс 4		
			99	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений	комплекс 4		
			100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений	комплекс 4		
	<b>Бег по пересеченной местности</b>	<b>2 ч</b>	101	Комплексный. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	комплекс 4		
102			Комплексный Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	комплекс 4			

## Календарно — тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения контроля)	(виды Домашние задание	Дата проведения		
							план	факт	
<p><b>Легкая атлетика</b> Создать условия для формирования у учащихся интереса к занятиям. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега. Создать условия для формирования умений и навыков метания малого мяча в цель.</p>	<p><b>Ходьба и бег</b> <b>Учить:</b> Выполнять основы движения в ходьбе, в беге, прыжках, бегать с максимальной скоростью до 30 метров, техника бега, старт, бег по дистанции, финиширование</p>	4ч	1	Вводный. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м.	комплекс 1			
			2	Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м.		комплекс 1		
			3	Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м. Бег 30 м.		комплекс 1		
			4	Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: «Эстафета», «старт», «финиш».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.		комплекс 1		
	<p><b>Прыжки</b> Учить: правильно выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов, прыжок в длину с разбега, разбег, отталкивание, приземляться в яму на две ноги</p>	4ч	5	Комплексный. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.	комплекс 1			
			6	Комплексный. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.		комплекс 1		
			7	Комплексный. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.		комплекс 1		
			8	Комплексный. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. Зачет, тестирование.		комплекс 1		
	<p><b>Метание</b> Учить: разбег, бросок, торможение после броска, бросок в горизонтальную и вертикальную</p>	4ч	9	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.	комплекс 1			
			10	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.		комплекс 1		

	цель с расстояния 4-5 м.			качеств.				
			11	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.	комплекс 1		
			12	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.Зачёт, тестирование.	комплекс 1		
<b>Подвижные игры</b> Создать условия для развития у младших школьников:физических качеств,совершенствование умения и навыков,развитие творчества, воображения, внимания,воспитание инициативности,самостоятельности действий,укрепление здоровья.	Обучать играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами:бега, прыжков,метания	<b>18 ч</b>	13	Комплексный. ОРУ. Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			14	Совершенствования. ОРУ. Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			15	Совершенствования. ОРУ. Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			16	Совершенствования. ОРУ. Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			17	Совершенствования. ОРУ. Игры:«Пустое место», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			18	Комплексный. ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			19	Совершенствования. ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			20	Совершенствования. ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			21	Совершенствования. ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			22	Совершенствования. ОРУ. Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -	Уметь играть в подвижные игры с	комплекс 2		

				силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями			
			23	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Космонавты», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			24	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Космонавты», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			25	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Космонавты», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			26	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			27	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			28	Комплексный. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			29	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			30	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> 1. Создать условия для формирования навыков коллективных действий в строю. 2. Воспитание дисциплины и организованности. 3. Формировании правильной осанки, создать условия для формирования навыков и умений выполнять	<b>Акробатика Строевые упражнения</b> Учить выполнению команд: «На первый-второй рассчитайся», кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине	<b>6 ч</b>	31	Изучение нового материала. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	комплекс 3		
			32	Комбинированный. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	комплекс 3		
			33	Совершенствования. Выполнять команды: «Шире	Уметь выполнять строевые команды.	комплекс 3		

упражнения в равновесии на гимнастической стенке и гимнаст. скамейке.			шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации			
		34	Совершенствования. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	комплекс 3		
		35	Совершенствования. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	комплекс 3		
		36	Учетный. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Оценка техники выполнения комбинации	комплекс 3		
<b>Вис и строевые упражнения.</b> Учить выполнять команды: построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, висы из различных положений на перекладине.	<b>6 ч</b>	37	Комплексный. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в вися	комплекс 3		
		38	Комплексный. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в вися	комплекс 3		
		39	Совершенствования. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание	комплекс 3		

			Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	в виси			
		40	Совершенствования. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в виси	комплекс 3		
		41	Совершенствования. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в виси	комплекс 3		
		42	Учетный. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в виси Подтягивание: м – 5-3-1 д – 16-11-7	комплекс 3		
	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии</b> Учитывать выполнять упражнения: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перешагивание через предметы, лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	<b>6ч</b>	43	Изучение нового материала. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3	
44			Совершенствования. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3		
45			Комбинированный. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа., подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3		

			46	Комплексный. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа., подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3		
			47	Комплексный. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа., подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3		
			48	Комплексный. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа., подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3		
<b>Лыжная подготовка</b> <b>Учить:</b> создать условия для максимальной занятости учащихся в течении всего урока, воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, создать условия для овладения учащимися навыков передвижения на лыжах.	<b>Строевые упражнения.</b> <b>Учить:</b> правилам обращения с лыжным инвентарем; строевым приемам с лыжами в руках и на лыжах.	<b>6 ч</b>	49	Вводный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
			50	Вводный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
			51	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
			52	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
			53	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
			54	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		

			лыж. Встречная эстафета.				
<p><b>Лыжные ходы</b>  <b>Учить:</b>  передвигаться попеременным двухшажным ходом с палками и без.  <b>Подъемы</b> Учить : подъему «лесенкой».  <b>Спуски.</b>  Учить: спуску в высокой стойке, спуску в низкой стойке.</p>	<p><b>10 ч</b></p>	55	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).	комплекс 1		
		56	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).	комплекс 1		
		57	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета. развитие скоростных способностей.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж.	комплекс 1		
		58	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета. развитие скоростных способностей.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж.	комплекс 1		
		59	Изучение нового материала. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.	комплекс 1		
		60	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	комплекс 1		
		61	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	комплекс 1		
		62	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.	комплекс 1		
		63	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	комплекс 1		
		64	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.	комплекс 1		
		65	Комплексный. . Передвижение на лыжах в медленном темпе 500м. Попеременный двухшажный ход под уклон. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой».	комплекс 1		
		66	Комплексный. . Передвижение на лыжах в медленном	Уметь передвигаться в ровном темпе	комплекс 1		

				темпе 1000м. Попеременный двухшажный ходпод уклон. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой».			
			67	Комбинированный. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. спуск в высокой стойке, в низкой стойке. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие выносливости.	Текущий. Уметь спускаться в высокой и низкой стойке.	комплекс 1		
			68	Комплексный. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 2000м. Спуск с проездом в ворота разной высоты (без с палок и с палками).Игра «Быстрая команда». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь проходить дистанцию 2000м. со средней скоростью.	комплекс 1		
			69	Комплексный. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 2000м. Спуск с проездом в ворота разной высоты (без с палок и с палками).Игра «Быстрая команда». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь проходить дистанцию 2000м. со средней скоростью.	комплекс 1		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол, развивать выносливость, ловкость, координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.	Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель.	<b>24 ч</b>	70	Комплексный. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			71	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
			72	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
			73	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
			74	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит).	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе	комплекс 3		

			ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	подвижных игр. Играть в мини-баскетбол			
		75	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
		76	Комплексный. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
		77	Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
		78	Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
		79	Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
		80	Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
		81	Комплексный. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-	комплекс 3		



			89	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
			90	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
			91	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
			92	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
			93	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
Легкая атлетика Легкоатлетические упражнения Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании. Способствовать развитию физических способностей. Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве.	Ходьба и бег	2 ч	94	Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	комплекс 4		
			95	Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	комплекс 4		
	Прыжки	3 ч	96	Комплексный. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.	комплекс 4		
			97	Комплексный. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в высоту с	комплекс 4		

Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности.					разбега.			
			98	Комплексный. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в высоту с разбега.	комплекс 4		
	<b>Метание</b>	<b>3ч</b>	99	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние	комплекс 4		
			100	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние.	комплекс 4		
			101	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние	комплекс 4		
<b>Бег по пересеченной местности</b>	<b>1 ч</b>	102	Учетный. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин. Уметь чередовать бег и ходьбу. Без учета времени, выполнить без остановки	комплекс 4			

## Календарно — тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол- во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Домашние задание	Дата проведения	
							план	факт
<p><b>Легкая атлетика</b> Создать условия для формирования у учащихся интереса к занятиям. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега. Создать условия для формирования умений и навыков метания малого мяча в цель.</p>	<p><b>Ходьба и бег</b> <b>Учить:</b> Правильно выполнять основы движения в ходьбе, в беге, прыжках. Бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Техника бега: старт, бег по дистанции, финиширование.</p>	4ч	1	Вводный. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	комплекс 1		
			2	Комплексный. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	комплекс 1		
			3	Комплексный. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Текущий Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	комплекс 1		
			4	Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. Бег - 30м	комплекс 1		
	<p><b>Прыжки</b> Учить: правильно выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов; прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, приземляться в яму на две ноги</p>	4ч	5	Комплексный. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	комплекс 1		
			6	Комплексный. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	комплекс 1		
			7	Комплексный. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	комплекс 1		
			8	Комплексный. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	комплекс 1		
	<p><b>Метание</b> Учить: разбег, бросок, торможение после броска, бросок в горизонтальную и вертикальную</p>	4ч	9	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	комплекс 1		
			10	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	комплекс 1		

	цель с расстояния 4-5 м.			силовых способностей.				
			11	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.  Метание в цель. из 5 попыток 3 попадания зачет.	комплекс 1		
			12	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	комплекс 1		
<b>Подвижные игры</b> Создать условия для развития у младших школьников: физических качеств, совершенствование умения и навыков, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, <b>укрепление здоровья.</b>	Обучать играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания.	<b>18 ч</b>	13	Комплексный. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			14	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			15	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			16	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			17	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			18	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			19	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			20	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		
			21	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплекс 2		

			22	Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	комплекс 2		
			23	Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	комплекс 2		
			24	Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	комплекс 2		
			25	Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	комплекс 2		
			26	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	комплекс 2		
			27	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	комплекс 2		
			28	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	комплекс 2		
			29	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	комплекс 2		
			30	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	комплекс 2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> 1. Создать условия для формирования навыков коллективных действий в строю. 2. Воспитание дисциплины и организованности. 3. Формировании правильной осанки.	<b>Акробатика</b> <b>Строевые упражнения.</b> <b>Упражнения в равновесии</b>	<b>6 ч</b>	31	Комплексный. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	комплекс 3		
			32	Комплексный. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	комплекс 3		
			33	Комплексный. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	комплекс 3		

			Игра: « Что изменилось»			
		34	Комплексный. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	комплекс 3	
		35	Комплексный. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Выполнить комбинацию из разученных элементов	комплекс 3	
		36	Учетный. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Выполнить комбинацию из разученных элементов	комплекс 3	
<b>Висы</b>	<b>6 ч</b>	37	Комплексный. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	комплекс 3	
		38	Комплексный. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	комплекс 3	
		39	Комплексный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	комплекс 3	
		40	Комплексный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры. Оценка техники выполнения висов.	комплекс 3	
		41	Комплексный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висе.	комплекс 3	
		42	Учетный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висе. Подтягивание: м. 5-3-1 д. 12-8-2	комплекс 3	
<b>Опорный прыжок, лазание</b>	<b>6ч</b>	43	Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный	Уметь лазать по гимнастической стенке,	комплекс 3	

	по канату			прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	канату. Выполнять опорный прыжок			
		44		Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3		
		45		Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3		
		46		Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3		
		47		Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	комплекс 3		
		48		Учетный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок. Оценка техники лазанья по канату	комплекс 3		
<b>Лыжная подготовка</b> <b>Учить:</b> создать условия для максимальной занятости учащихся в течении всего урока. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы. Создать условия для овладения учащимися навыков передвижения на лыжах.	<b>Строевые упражнения.</b> <b>Учить:</b> правилам обращения с лыжным инвентарем; строевым приемам с лыжами в руках и на лыжах.	<b>6 ч</b>	49	Вводный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
			50	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
			51	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
			52	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
			53	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с	Текущий. Уметь выполнять строевые	комплекс 1		

			лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	упражнения с лыжами и на лыжах.			
		54	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	комплекс 1		
<p><b>Лыжные ходы</b>  <b>Учить:</b>  передвигаться попеременным двухшажным ходом  <b>Подъемы</b> Учить : подъему «лесенкой», подъем «елочкой».  <b>Торможение.</b>  Учить:  <b>торможению «плугом»</b>,  торможению «упором»  <b>Спуски.</b>  Учить: спуску в высокой стойке, спуску в низкой стойке.</p>	<p><b>10 ч</b></p>	55	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).	комплекс 1		
		56	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).	комплекс 1		
		57	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).	комплекс 1		
		58	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).	комплекс 1		
		59	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета. развитие скоростных способностей.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж.	комплекс 1		
		60	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	комплекс 1		
		61	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	комплекс 1		
		62	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.	комплекс 1		
		63	Комплексный. . Строевые упражнения Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Подъем на склон «лесенкой». Прохождение ворот в низкой стойке. Развитие координационных способностей.	Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой».	комплекс 1		

			64	Обучение нового материала. Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Подъем «елочкой». Эстафеты. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться в ровном темпе до 2,5 км. Уметь подниматься на склон «елочкой».	комплекс 1		
			65	Совершенствование. Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Подъем «елочкой». Эстафеты. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться в ровном темпе до 2,5 км. Уметь подниматься на склон «елочкой».	комплекс 1		
			66	Изучение нового материала. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2000м. прохождение ворот. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении подъема.	Текущий. Уметь переносить вес тела на одну лыжу, другую резко отводить в сторону т.е. ставить на внутреннее ребро.	комплекс 1		
			67	Комплексный. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2000м. прохождение ворот. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении подъема.	Текущий. Уметь переносить вес тела на одну лыжу, другую резко отводить в сторону т.е. ставить на внутреннее ребро.	комплекс 1		
			68	Изучение нового материала. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2500м. спуск в высокой и основной стойке. Торможение «упором». Поворот переступанием в движении. Подъема.	Текущий. Торможение «плугом» осуществлять равномерно двумя лыжами, ставя их на внутреннее ребро.	комплекс 1		
			69	Комплексный. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2500м. спуск в высокой и основной стойке. Торможение «упором». Поворот переступанием в движении. Подъема.	Текущий. Торможение «плугом» осуществлять равномерно двумя лыжами, ставя их на внутреннее ребро. Прохождение дистанции 2,5 км.	комплекс 1		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол, развивать выносливость, ловкость, координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.	Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	<b>24 ч</b>	70	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			71	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			72	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			73	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		

			74	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			75	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			76	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			77	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			78	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			79	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			80	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			81	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			82	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	комплекс 3		
			83	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в	Уметь владеть мячом: держание, передачи	комплекс 3		



			92	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
			93	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	комплекс 3		
<b>Легкая атлетика</b> Легкоатлетические упражнения Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании. Способствовать развитию физических способностей. Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве. Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности.	<b>Ходьба и бег</b>	<b>2 ч</b>	94	Комплексный. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	Текущее. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	комплекс 4		
			95	Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. Бег-30м:	комплекс 4		
	<b>Прыжки</b>	<b>3 ч</b>	96	Комплексный. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	комплекс 4		
			97	Комплексный. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	комплекс 4		
			98	Комплексный. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	комплекс 4		
	<b>Метание</b>	<b>3ч</b>	99	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	комплекс 4		
			100	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	комплекс 4		
			101	Комплексный. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Метание в цель( из 5 попыток 3 попасть)	комплекс 4		
	<b>Бег по пересеченной местности</b>	<b>1 ч</b>	102	Учетный. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. Без учета времени.	комплекс 4		