

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженкинская основная общеобразовательная школа»
Бологовского района Тверской области

Утверждаю:
И.о.директора школы:
_____ Г.В.Висленева
_____ 2022г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
2-4 классы**

Программа разработана:
учителем физической культуры
Шульгиной Л.Н.

с. Куженкино
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования, примерной программы по физкультуре основного общего образования и на основе авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией В.И.Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение»

Цели и задачи курса.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. Данная программа разработана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

- 1.укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2.формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 3.овладение школой движений;
- 4.развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 5.формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- 6.выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 7.формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 8.приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 9.воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов(представления, памяти, мышления и другим) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и

взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОПИСАНИЕ МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется во 2, 3 и 4 классах 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Планируемые результаты освоения учебного предмета: личностные, метапредметные и предметные

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

Учебно- тематический план 2-4 классов(3 часа в неделю)

Примерное распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30

3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
5	Лыжные гонки	24
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
5	Лыжные гонки	24
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с основами акробатики	21

4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
5	Лыжные гонки	24
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание тем учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения

утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол ичес тво часо в	Дата проведения		Примечани е
				План	факт	
					КДП	
1	1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Построение в шеренгу. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
2	2	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег.	1			
3	3	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			
4	4	Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Бег 300 (д), 500м (м).	1			
5	5	Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Равномерный бег до 1000м.	1			
6	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. КДП: прыжок в длину с места. Равномерный бег до 1000м.	1			Прыжок в длину с места на результат
7	7	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
8	8	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1000 м без учёта времени.	1			Бег 1000 м без учёта времени.
9	9	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Метание мяча в вертикальную цель на результат.	1			Метание мяча в вертикальную

		Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.				цель.
10	10-11	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Прыжки через скакалку. Многоскоки. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	2			
11	12-13	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. «Челночный» бег 3x10 на результат. Прыжки через скакалку.	2			«Челночный» бег 3x10 м

12	14	ТБ на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Броски и ловля мяча. Эстафеты с мячом.	1			
13	15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Броски и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Не урони мяч».	1			
14	16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			
15	17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			
16	18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте в круге. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1			
18	19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей в колонне».	1			
19	20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. КДП: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1			Поднимание туловища за 30с.
20	21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча по прямой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
21	22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу в кольцо. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Точно в цель».	1			
22	23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу в кольцо. Подвижная игра «Точно в цель». КДП: прыжки через скакалку за 30 с.	1			Прыжки через скакалку.
23	24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. КДП: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Эстафеты. Итоги четверти.	1			Подтягивание.

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
25	1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1			
26	2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов.	1			Акробатика

		Упражнения на гибкость. Акробатика (повторение материала 2-ого класса).				(повторение элементов 2-ого класса).
27	3.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств.	1			
28	4.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках- обучение. «Мост» из положения лёжа. Развитие силовых качеств.	1			
29	5.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках- совершенствование. «Мост» из положения лёжа.	1			
30	6.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках- совершенствование. «Мост» из положения лёжа.	1			
31	7.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.	1			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
32	8.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - зачёт. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения стоя.	1			Стойка на лопатках - зачёт
33	9.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. «Мост» из положения лёжа - зачёт.	1			«Мост» из положения лёжа - зачёт.
34	10.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1			
35	11.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1			
36	12.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание.	1			Подтягивание.
37	13.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)	1			КДП: бросок набивного мяча (1 кг)
38	14.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
39	15.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
40	16.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.	1			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.
41	17.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.	1			

		Лазание по канату - обучение. Развитие силовых качеств.				
42	18.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики. Подвижные игры.	1			КДП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.
43	19.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики. Подвижные игры.	1			
44	20.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики. Подвижные игры.	1			
45	21.	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики. Подвижные игры.	1			Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – зачёт

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	
46	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Надевание лыж.	1			Памятка по ТБ
47	2	Переноска лыж. Посадка лыжника. Ступающий шаг без палок и с палками.	1			
48	3	ТС: Требования к одежде и обуви во время занятий. Надевание лыж. Переноска лыж. Посадка лыжника. Безопасное падение на лыжах.	1			
49	4	Ступающий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах 500 -800 м.	1			Ступающий шаг с палками.
50	5	ТС: требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Посадка лыжника. Размыкание и смыкание в шеренге на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1			
51	6	Ступающий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах 500 – 800 м.	1			
52	7	Построение на лыжах. Размыкание и смыкание в шеренге на лыжах. Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1			Повороты переступанием на месте.
53	8	Скользкий шаг без палок и с палками. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	1			
54	9	Повороты переступанием. Безопасное падение на лыжах. Скользкий шаг с палками.	1			
55	10	Скользкий шаг с палками. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	1			Скользкий шаг – проверка техники
56	11	Повороты переступанием. Безопасное падение на лыжах. Скользкий шаг без палок и с палками.	1			

57	12	Скользкий шаг без палок и с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 800 м.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
58	13	Повороты переступанием. Скользкий шаг. Движение руками во время скольжения.	1			
59	14	Безопасное падение на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой»	1			Спуски и подъём «ёлочкой»
60	15	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход - ознакомление.	1			
61	16	Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 1км.	1			
62	17	Одновременный бесшажный ход – ознакомление. Спуски с небольших склонов. Подъём «ёлочкой».	1			Одновременный бесшажный ход – проверка техники.
63	18	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1 км без учёта времени.	1			
64	19	Размыкание и смыкание на лыжах. Подвижная игра «Солнышко». Скользящий шаг с палками. Движение руками при скольжении.	1			
65	20	Прохождение дистанции 1 км на время.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
66	21	Подъёмы и спуски под уклон. Подвижные игры на горке.	1			
67	22	Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени.	1			
68	23	Проверка техники изученных лыжных ходов. Прохождение отрезков на скорость.	1			Техника изученных лыжных ходов
69	24	Лыжные эстафеты с этапами 300м. Итоги лыжной подготовки.	1			
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6			
70	25	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
71	26	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.	1			Передачи мяча в парах.
72	27	ОРУс мячами. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча по прямой.
73	28	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры с мячом.	1			
74	29	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные и учебные игры с мячом.	1			Бросок мяча с места.
75	30	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Итоги четверти.	1			

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	
76	1	ТБ на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры с мячом.	1			
77	2	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1			Передачи мяча в парах.
78	3	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах и тройках. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры с мячом.	1			
79	4	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение, передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча.
80	5	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча, броски в кольцо с места. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1			Бросок с места.
81	6	Пионербол: правила игры, расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками. Игры с элементами пионербола.	1			
82	7	Броски и ловля мяча. Способы броска мяча через сетку. Подвижная игра «Два мяча».	1			
83	8	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.	1			Правила игры в пионербол.
84	9	Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Учебная игра в пионербол.	1			
85	10	ОРУ с мячами. Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат	1			КДП: бросок н/мяча (1 кг)
86	11	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Подвижные игры и эстафеты.	1			
87	12	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1			
88	13	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м на результат. Метание мяча. Подвижные игры и эстафеты.	1			«Челночный» бег 3х10м на результат
89	14	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Полоса препятствий.	1			
90	15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта - обучение. Метание мяча в цель на результат. Подвижные игры.	1			Метание мяча в цель на результат.
91	16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта – совершенствование. Подвижные игры.	1			
92	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат.	1			Бег 30 м на результат.

93	18	Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м с переходом на шаг. Подвижные игры.	1			
94	19	Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м с переходом на шаг.	1			
95	20	Упражнение в метании. Эстафеты с этапами до 50 метров. Подвижные игры. КДП: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д).	1			
96	21	Упражнения в метании. Развитие выносливости: смешанное передвижение 1000м.	1			Смешанное передвижение 1000м
97	22	Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа за 30сек., силовые упражнения.	1			
98-100	23-25	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	3			
101-102	26-27	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Итоги четверти.	2			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечание
				План	факт	
						КДП
1	1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
2	2	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег.	1			
3	3	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			Бег 30 м на результат.

4	4	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Бег 300 (д), 500м (м).	1			
5	5	Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Равномерный бег до 1000м.	1			
6	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. КДП: прыжок в длину с места. Равномерный бег 1000м.	1			Прыжок в длину с места на результат
7	7	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
8	8	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м без учёта времени.	1			Бег 1000 м без учёта времени.
9	9	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Метание мяча на дальность на результат. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			Метание мяча на дальность.
10	10	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Прыжки через скакалку за 30 сек. Многоскоки. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			
11	11	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. «Челночный» бег 3х10 м. Прыжки через скакалку за 30 сек. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			
12	12-13	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. «Челночный» бег 3х10 на результат. Прыжок в длину с разбега (схема прыжка).	2			«Челночный» бег 3х10 м
13	14	ТБ на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Броски и ловля мяча. Эстафеты с мячом.	1			
14	15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1			
15	16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			
16	17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте в круге. Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», эстафеты	1			
17	18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			

18	19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей в колонне».	1		
19	20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. КДП: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1		Поднимание туловища за 30с.
20	21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча по прямой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
21	22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу в кольцо. Подвижная игра «Точно в цель». КДП: прыжки через скакалку за 30 с.	1		Прыжки через скакалку.
22	23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Обучение подтягиванию. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1		
23	24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. КДП: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Эстафеты.	1		Подтягивание.

10

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	
25	1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1			
26	2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Акробатика (повторение материала 2-ого класса).	1			Акробатика (повторение элементов 2-ого класса).
27	3.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств.	1			
28	4.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках - обучение. «Мост» из положения лёжа. Развитие силовых качеств.	1			
29	5.	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУ без предметов. Стойка на лопатках - обучение. «Мост» из положения лёжа.	1			
30	6.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - совершенствование. «Мост» из положения лёжа.	1			
31	7.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - совершенствование. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.	1			КДП: наклоны вперёд из положения сидя

32	8.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. Стойка на лопатках - зачёт. «Мост» из положения лёжа. КДП: наклоны вперёд из положения стоя.	1			Стойка на лопатках - зачёт
33	9.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Музыкальная разминка. «Мост» из положения лёжа - зачёт.	1			«Мост» из положения лёжа - зачёт.
34	10.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1			
35	11.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1			
36	12.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание.	1			Подтягивание.
37	13.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)	1			КДП: бросок набивного мяча 7.12(1 кг)
38	14.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
39	15.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Эстафеты.	1			
40	16.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.	1			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.
41	17.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату - обучение. Развитие силовых качеств.	1			
42	18.	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – обучение	1			Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – зачёт
43	19.	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – закрепление Эстафеты.	1			
44	20.	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – совершенствование. Эстафеты.	1			
45	21.	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов акробатики – зачёт. Эстафеты. Итоги четверти.	1			

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	Примечания
-------	---------	-----------------------------	------------------	-----------------	------------

				План	факт	
46	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход без палок - обучение.	1			
47	2	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход с палками - обучение. Прохождение дистанции до 1 км.	1			
48	3	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение отрезков на скорость.	1			
49	4	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение дистанции до 1 км.	1			
50	5	Скользящий шаг – проверка техники. Прохождение отрезков на скорость.	1			Скользящий шаг – проверка техники.
51	6	Одновременные лыжные хода - ознакомление. Спуски подъёмы. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1 км.	1			
52	7	Одновременный бесшажный ход - обучение. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 100 м на скорость.	1			Попеременный двухшажный ход – проверка техники
53	8	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.	1			
54	9	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в высокой стойке. Подъем ступаящим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 150 м на скорость.	1			
55	10	Одновременный бесшажный ход – проверка техники. Спуск в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.	1			Одновременный бесшажныйход – проверка техники
56	11	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 150 м на скорость.	1			
57	12	Одновременный одношажный ход - обучение. Прохождение дистанции 1 км на время.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
58	13	Одновременный одношажный ход - обучение. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1 км без учёта времени.	1			
59	14	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.	1			
60	15	Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Спуски. Подъём «лесенкой» - обучение. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.	1			Спуски и подъём «ёлочкой»
61	16	Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «плугом». Подъём «лесенкой».	1			
62	17	Попеременный двухшажный ход – проверка техники. Спуски. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 м.	1			Попеременный двухшажныйход –

						проверка техники.
63	18	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - обучение.	1			
64	19	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - совершенствование.	1			
65	20	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на время.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
66	21	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом»- совершенствование.	1			
67	22	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты.	1			
68	23	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км без учёта времени.	1			Техника изученных лыжных ходов
69	24	Лыжная эстафета с этапами по 100 м. Игры на горке. Итоги лыжной подготовки.	1			
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6			
70	25	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
71	26	ОРУбез предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные и учебные игры с мячом.	1			
72	27	ОРУбез предметов. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1			Передачи мяча в парах.
73	28	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча по прямой и с изменением направления
74	29	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные и учебные игры.	1			Бросок мяча с места.
75	30	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Итоги четверти.	1			

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	
76	1	ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные игры.	1			
77	2	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты.	1			Передачи мяча в парах, тройках.

78	3	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. Учебные игры.	1			
79	4	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение, передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча.
80	5	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча, броски в кольцо с места. Учебные игры.	1			Бросок с места.
81	6	Пионербол: правила игры, расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками в парах, тройках. Игры с элементами пионербола.	1			
82	7	Броски и ловля мяча. Способы броска мяча через сетку. Учебная игра.	1			
83	8	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.	1			Правила игры в пионербол.
84	9	Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.	1			Поддача мяча.
85	10	ОРУ с мячами. Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат	1			КДП: бросок н/мяча (1 кг)
86	11	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1			
87	12	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1			
88	13	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - ознакомление.	1			
89	14	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - сочетание: разбег-толчок-мах-переход через планку.	1			Прыжок в высоту с разбега.
90	15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - обучение.	1			
91	16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - совершенствование.	1			
92	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат.	1			Бег 60 м на результат.
93	18	Метание мяча на дальность – обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м.	1			
94	19	Метание мяча на дальность – совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.	1			
95	20	Метание мяча на дальность на результат. Развитие скоростной выносливости:	1			Метание мяча на

		переменный бег до 500 м.				результат
96	21	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м.	1			
97	22	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - совершенствование и проверка техники. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м.	1			Прыжок в длину с разбега – проверка техники
98	23	Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, силовые упражнения, поднятие туловища из положения лёжа за 30сек.	1			
99	24	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Итоги четверти.	1			
100	25	Преодоление полосы препятствий.(обучение) Подвижные игры.	1			
101	26	Преодоление полосы препятствий. (закрепление) Подвижные игры.	1			
102	27	Преодоление полосы препятствий. (совершенствование) Подвижные игры.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 3 класса. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Эстафеты.	1			
2	2	Повторение строевых упражнений по программе 3 класса Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон.Бег 30 м. Подвижные игры с элементами л/ атлетики.	1			
3	3	Повторение строевых упражнений по программе 3 класса. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат.	1			Бег 30 м с высокого старта на результат

4	4	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике низкого старта. Бег 60 м с низкого старта. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			
5	5	Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 м с низкого старта на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			Бег 60 м с низкого старта на результат.
6	6	Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
7	7	Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростной выносливости: бег 300 м (д); бег 500 м (м) без учета времени.	1			
8	8	Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростной выносливости: бег 500 м (д); бег 800 м (м) без учета времени.	1			
9	9	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике метания мяча на дальность. Развитие выносливости: бег 1000 м без у/в.	1			
10	10	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости: бег 1000 м без учета времени.	1			бег 1000 м без учета времени
11	11	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости: бег до 1500 м без учета времени.	1			
12	12	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			Метание мяча на дальность на результат.
13	13	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (схема прыжка – ознакомление) Метание мяча в вертикальную цель. КДП: «челночный» бег 3х10 м.	1			КДП: «челночный» бег 3х10 м.
14	14	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (схема прыжка) Метание мяча в вертикальную цель. КДП: поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа.	1			КДП: поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа.

15	15	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			
16	16	Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			Правила игры в баскетбол (упрощенные).
17	17	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			

18	18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			Передачи мяча в парах.
19	19	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			
20	20	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.	1			Ведение мяча в движении.
21	21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Бросок мяча с места. Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			Бросок мяча с места.
22	22-23	Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Бросок мяча с места. Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. КДП: прыжок в длину с места.	2			КДП: прыжок в длину с места.
24	24	Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Итоги четверти.	1			

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	

25	1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1			
26	2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Акробатика (повторение материала 3-его класса).	1			Акробатика (повторение элементов 3-его кл).
27	3.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатик: кувырок вперёд, «мост» из положения лёжа. Развитие гибкости.	1			
28	4.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие гибкости.	1			
29	5.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Опорный прыжок: вскок в упор присев - обучение. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
30	6.	Перестроение из одной шеренги в две и обратно. ОРУ в парах. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
31	7.	Перестроение из одной шеренги в две и обратно. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Опорный прыжок - совершенствование. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.	1			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
32	8.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Опорный прыжок - совершенствование. КДП: наклоны вперёд из положения стоя.	1			
33	9.	Перестроение из одной колонны в две и обратно. ОРУ в парах. Опорный прыжок: вскок в упор присев - зачёт.	1			Опорный прыжок: вскок в упор присев - зачёт.
34	10.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Полоса препятствий. Развитие силовых качеств.	1			
35	11.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Полоса препятствий. Развитие силовых качеств.	1			
36	12.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Подтягивание.	1			Подтягивание.
37	13.	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)	1			КДП: бросок набивного мяча (1 кг)
38	14.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
39	15.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			

40	16.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.	1			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.
41	17.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в три приёма - обучение. Развитие силовых качеств.	1			
42	18.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в три приёма - обучение. Развитие силовых качеств.	1			КДП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.
43	19.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату - совершенствование. Развитие силовых качеств.	1			
44	20.	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату - зачёт. Развитие силовых качеств.	1			Лазание по канату- зачёт.
45	21.	Акробатическая комбинация из4-5 элементов. Эстафеты. Итоги четверти	1			Акробатическая комбинация из4-5 элементов – зачёт

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	
46	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход - обучение.	1			
47	2	Скользющий шаг. Попеременный двухшажный ход - обучение. Прохождение дистанции до1 км без учёта времени.	1			
48	3	Скользющий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение отрезков на скорость.	1			
49	4	Скользющий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение дистанции до 1 км.	1			
50	5	Попеременный двухшажный ход – проверка техники. Прохождение отрезков на скорость.	1			Попеременный двухшажный ход – проверка техники
51	6	Одновременныелыжные хода - ознакомление. Спускии подъёмы. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 км.	1			
52	7	Одновременный бесшажный ход - обучение. Спуск в высокой стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200м	1			
53	8	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1	1			

		км.			
54	9	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.	1		
55	10	Одновременный бесшажный ход – проверка техники. Спуск в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.	1		Одновременный бесшажный ход – проверка техники
56	11	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.	1		
57	12	Одновременный одношажный ход - обучение. Прохождение дистанции 1 км на время.	1		Прохождение дистанции 1 км на время.
58	13	Одновременный одношажный ход - обучение. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью.	1		
59	14	Одновременный одношажный ход - совершенствование. Игры на лыжах. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 250 м на скорость.	1		
60	15	Одновременный одношажный ход - совершенствование. Спуски. Подъём «ёлочкой» - обучение. Торможение «плугом» и упором. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 300 м на скорость.	1		Спуски и подъём «ёлочкой»
61	16	Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «плугом» и упором. Подъёмы.	1		
62	17	Одновременный одношажный ход – проверка техники. Спуски. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 м.	1		Одновременный одношажный ход – проверка техники.
63	18	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием в движении - обучение.	1		
64	19	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием в движении - совершенствование.	1		
65	20	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на время.	1		Прохождение дистанции 1 км на время.
66	21	Подъёмы и спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении.	1		
67	22	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты.	1		
68	23	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км без учёта времени.	1		Техника изученных лыжных ходов
69	24	Лыжная эстафета с этапами по 300 м. Игры на горке. Итоги лыжной подготовки.	1		
70	25	ОРУ без предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Подвижные игры из эстафеты с элементами баскетбола.	1		
71	26	ОРУ без предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные и учебные игры.	1		

72	27	ОРУс мячами. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча по прямой и с изменением направления.
73	28	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры.	1			
74	29	ОРУ в движении с мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча. Бросок мяча с места. Подвижные и учебные игры.	1			Бросок мяча с места.
75	30	ОРУс мячами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места Подвижные игры с мячом. Итоги четверти.	1			

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
				План	факт	
76	1	ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Учебные игры.	1			
77	2	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Передачи мяча в парах, тройках.
78	3	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. Учебные игры.	1			
79	4	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение, передачи мяча, броски в кольцо. Учебные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча.
80	5	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча, броски в кольцо с места. Учебные игры.	1			Бросок с места.
81	6	Пионербол: правила игры, расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками в парах, тройках. Игры с элементами пионербола.	1			
82	7	Броски и ловля мяча. Поддача мяча. Способы броска мяча через сетку. Учебная игра.	1			Передачи мяча через сетку.
83	8	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.	1			Правила игры в пионербол.
84	9	Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Поддача мяча. Учебная игра в пионербол.	1			Поддача мяча.

85	10	ОРУ с мячами. Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат	1			КДП: бросок н/мяча (1 кг)
86	11	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1			
87	12	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры и эстафеты.	1			
88	13	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - ознакомление.	1			
89	14	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - схема прыжка.	1			Прыжок в высоту с разбега.
90	15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - обучение.	1			
91	16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - совершенствование.	1			
92	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат.	1			Бег 60 м на результат.
93	18	Метание мяча на дальность – обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м.	1			
94	19	Метание мяча на дальность – совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.	1			
95	20	Метание мяча на дальность на результат. Развитие скоростной выносливости: переменный бег до 500-800 м.	1			Метание мяча на результат
96	21	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м.	1			
97	22	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - совершенствование и выполнение на результат. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000м без учёта времени.	1			Прыжок в длину с разбега на результат.
98	23	Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, силовые упражнения, поднимание туловища из положения лёжа за 30сек.	1			КДП.
99	24	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1			
100-102	25-27	Преодоление полос препятствий Итоги года.	3			

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2013.

2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 2011.

3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2011.

4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2010.

2. Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. - Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

ПРИЛОЖЕНИЯ

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7

Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6^5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин,с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30