



Российская Федерация  
Республика Карелия  
Совет Пудожского муниципального района

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Водла Пудожского района Республики Карелия  
186179, п. Водла Пудожского района, ул. Комсомольская, 17, телефон 3-48-67  
(наименование учредителя и образовательного учреждения)

Принята Методическим объединением учителей _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 201 ____ г. Руководитель ШМО _____ Принята на педагогическом совете Протокол № _____ от « ____ » _____ 201 ____ г.	Утверждаю Директор МКОУ СОШ п.Водла _____ « ____ » _____ 201 ____ г.
--	---

Рабочая учебная программа по физической культуре  
Уровень изучения базовый /3 часа в неделю/102 за год

Составлена на основе: Составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной основной образовательной программы начального общего образования

Учителя начальных классов  
Амозова Наталья Владимировна  
Брагина Ольга Александровна  
2016-2017

- 1.
- 2.

### 3. 1. Планируемые результаты.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 4. Содержание учебного 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре

присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Содержание учебного материала окружающий мир 1 класс 99 ч

Раздел программы	Содержание ФГОС	Всего часов
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	11
Кроссовая подготовка	<p>1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.                  2. Равномерный медленный бег до 5 мин.                  3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)                  4. Спортивная игра мини-футбол:                  5. Бег по пересеченной местности.                  6. Равномерный бег до 6 мин.                  7. Кросс до 1 км.                  8. Бег с преодолением препятствий.                  9. Бег по пересеченной местности.</p>	11
Гимнастика	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,</p>	17

	перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).	
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p>	20
Лыжная подготовк	Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».	22
Подвижные игры на основе баскетбола	ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	8
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке</p>	10



	<p>(с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	
--	--	--

Содержание учебного материала окружающий мир 2 класс 102 ч

Раздел программы	Содержание ФГОС	Количество часов (в год)
Гимнастика с основами акробатики	<p>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».</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>	18
Легкая атлетика	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>	18

Кроссовая подготовка, мини-футбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</li> <li>2. Равномерный медленный бег до 5 мин.</li> <li>3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)</li> <li>4. Спортивная игра мини-футбол:</li> <li>5. Бег по пересеченной местности.</li> <li>6. Равномерный бег до 6 мин.</li> <li>7. Кросс до 1 км.</li> <li>8. Бег с преодолением препятствий.</li> <li>9. Бег по пересеченной местности.</li> </ol>	18
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>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).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>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».</p>	18
Баскетбол	<p>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».</p>	12
Волейбол	<p>Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Вона», «Неудобный бросок».</p>	12

**Содержание учебного материала 3 класс физическая культура 102 ч.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока				
2	Подвижные игры	17		9		8
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	8	10		
4	Легкоатлетические упражнения	21	12			9
5	Кроссовая подготовка	13	6			7
6	Лыжная подготовка	20			20	
7	Подвижные игры с элементами баскетбола.	13		3	8	2

**Содержание учебного материала 4 класс физическая культура 102 ч.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока				
2	Подвижные игры	17		9		8
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	8	10		
4	Легкоатлетические упражнения	21	12			9
5	Кроссовая подготовка	13	6			7
6	Лыжная подготовка	20			20	
7	Подвижные игры с элементами	13		3	8	2

	баскетбола.					
--	-------------	--	--	--	--	--

3. Календарно-тематическое планирование  
Физическая культура ,1 класс

Тема и тип урока		Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения
Базовая часть 77ч. Вариативная часть 22 ч. (99ч)			
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке. Когда и как возникла физическая культура и спорт. Вводный урок	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности	
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место». Современные Олимпийские игры. Комбинированный.	Команды: «Смирно», «Равняйся». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	
3	Освоение строевых упражнений Подвижная игра «Поймай меня». Что такое физическая культура. Комбинированный.	Колонна. Скорость. Игра	
4	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте. Комбинированный	Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс	

5	Прыжки на одной и двух ногах на опору вверх . Твой организм. Подвижная игра «Смена мест». Основные части тела человека. Изучение нового материала	Опора. Резиновый тренажер. Смена ног во время прыжков	
6	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». Основные части тела человека. Комбинированный	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	
7	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» Комбинированный	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	
8	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Комбинированный	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	
9	Основы знаний о физической деятельности (теоретический раздел) Изучение нового материала	Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека	
10	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Комбинированный	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	
11	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой Комбинированный)	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	

12	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов Изучение нового материала	Древний мир	
13	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры). Комбинированный	Зарядка. Комплекс упражнений. Круг. Подвижная игра соревновательного характера	
14	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике Комбинированный	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка	
15	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» Комбинированный	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	
16	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» Комбинированный	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	
17	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей по-средством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Совершенствование	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности при выполнении прыжков и проведении подвижных Теннисный мяч игр	
18	Прием, передача и прокат малого мяча.		

	Правила выполнения упражнений с мячом Совершенствование		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» Комбинированный	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	
20	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге Комбинированный	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	
21	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамеечке. Комбинированный	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	
22	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой Изучение нового материала	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	
23	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях Комбинированный	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	
24	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса Изучение нового материала	Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях	

25	Обучение висам на перекладине и шведской стенке. Изучение нового материала	Перекладина. Шведская стенка. Висы	
26	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата Комбинированный	Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат	
27	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» Изучение нового материала.	Упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	
28	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» Комбинированный	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
29	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка». Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
30	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко». Комбинированный	прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
31	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	



	Комбинированный.		
32	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений Комбинированный	Творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата.	
33	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Комбинированный	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.	
34	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья Изучение нового материала	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Познакомится с историей зарождения лыжного спорта	
35	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах Изучение нового материала	Характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе, надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; е	
36	Температурный режим занятий на лыжах Изучение нового материала	Учиться определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой	
37	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно Изучение нового материала	Учиться строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	
38	Повороты переступанием на месте Изучение нового материала	Характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе; выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево;	
39	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах Изучение нового материала	Осваивать передвижения на лыжах без палок поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	

40	Передвижение скользящим шагом без палок Изучение нового материала	Скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносятся вперед и наоборот)	
41	Передвижение скользящим шагом с палками Комбинированный	Характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе; выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	
42	Движение ступающим шагом в подъем от 5–8° Изучение нового материала	выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	
43	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. Изучение нового материала	Выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке	
44	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу. Комбинированный	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж	
45	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и лыж снятием . Комбинированный	Правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж; надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях	
46	Встречные эстафеты. Комбинированный	Выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах	
47	Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Комбинированный	Умение передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты	
48	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м Комбинированный	закреплять учебный материал по лыжной подготовке; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	
49	Кроссовая подготовка. Комбинированный	Развивать выносливость в ходьбе и беге на местности; выполнять	

		упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	
50	Подвижные игры на развитие координации. Комбинированный	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	
51	Техника безопасности и правила поведения. Комбинированный	Знать правила поведения на уроке и соблюдать технику безопасности во время занятий.	
52	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны). Изучение нового материала	Выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	
53	Подвижные игры – названия и правила. Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
54	Строевые упражнения Комбинированный	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	
55	Метание теннисного мяча, развитие выносливости Комбинированный	Выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой рук; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	
56	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Совершенствование	Грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	
57	Развитие выносливости и быстроты Совершенствование	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.	

		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
58	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости. Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
59	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание Комбинированный	Вести контроль за развитием двигательных качеств; правильно выполнять прыжок с места.	
60	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» Комбинированный	Поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	
61	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель Совершенствование	Выполнять задания на развитие физических качеств	
62	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля Комбинированный	Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; ловить и передавать волейбольный мяч	
63	Развитие общей выносливости. Совершенствование	Равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса	
64	Круговые эстафеты до 20 м Комбинированный	Выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	
65	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место». Урок-игра.	Правильно выполнять основные виды движений; играть в подвижные и называть игры и формулировать их правила игры;	

66	Эстафеты и подвижные игры. Урок- игра	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	
	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	Выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	Теннисный мяч, цель. техника метания
68	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?	Прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	Скакалка
69	Каковы правила развития быстроты при передаче баскетбольного мяча и его ловли?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок, ловля, баскетбол
70	Каковы правила развития быстроты при броске баскетбольного мяча одной рукой?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок, ловля, баскетбол
71	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?	Выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	Скакалка
72	Каковы правила ведения баскетбольного мяча ?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок, ловля, баскетбол Бросок, ловля, баскетбол
73	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу» ?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	

74	Как выполнить стойку на лопатках?	выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола;	Мостик, стойка на лопатках
75	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу» ?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок, ловля, баскетбол
76	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»	Различные названия игр. Что такое правила?
77	Как выполнить стойку на лопатках?	Выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Мостик, стойка на лопатках
78	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения стоя»?	Выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Наклоны вперед
79	Как работать над распределением сил по дистанции?	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Секундомер, распределение сил по дистанции
80	Какие существуют акробатические элементы?	Выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	Гимнастический мат, положения частей тела.
81	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	Прыжок с места

82	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	Прыжок с места
83	Какие существуют акробатические элементы?	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Гимнастический мат, положения частей тела.
84	Какие правила в подтягивании на низкой перекладине из вися лежа ?	выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»	Подтягивание, перекладина
85	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	Выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки».	Теннисный мяч, цель. техника метания
86	Как выполнять упражнения на уравнивание предметов?	выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	Упражнения
87	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?	Выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	Положение лежа
88	Какие виды баскетбольных упражнений существуют ?	Бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок, ловля, баскетбол
89	Как выполнять упражнения на уравнивание предметов?	выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	Упражнения

90	Каковы правила по ведению, броску и ловле мяча?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок, ловля, баскетбол
91	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Скорость, бег
92	Что такое скорость? бег по кругу?	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг
93	Как контролировать развитие двигательных качеств?	Выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя



94	Каковы правила метания мешочка? Как правильно поставить руку при метании?	Выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Мешочек. Цель. Техника метания
95	Что такое скорость? бег по кругу?	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг
96	Каковы основные правила игры в футбол?	Выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Футбол, мяч, аут
97	Что такое эстафета?	Участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Эстафета
98	Муравейник	Участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Эстафета
99	Итоговый урок		

Тематическое планирование 2 класс физическая культура 102 ч

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения
	Легкая атлетика		
1	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	

		скоростью до 60 м	
2	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
3	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
4	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
5	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
6	Прыжки. 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	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
7	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
8	Прыжки. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
9	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из	

		различных положений	
10	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	
11	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	
	Кроссовая подготовка		
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	

19	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
20	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
21	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
22	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
23	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
24	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
25	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
	Гимнастика		
26	Акробатика. Строевые упражнения Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
27	Акробатика. Строевые упражнения 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. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
28	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными	Уметь выполнять строевые	

	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. Название гимнастических снарядов	команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
29	Акробатика. Строевые упражнения 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, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
30	Акробатика. Строевые упражнения 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, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
31	Акробатика. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
32	Висы. Строевые упражнения 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	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	
33	Висы. Строевые упражнения 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	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	
34	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	

	разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		
35	Висы. Строевые упражнения 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	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	
36	Висы. Строевые упражнения 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	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	
37	Висы. Строевые упражнения 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	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	
38	Опорный прыжок, лазание 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, канату; выполнять опорный прыжок	
39	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
40	Опорный прыжок, лазание 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, канату; выполнять опорный прыжок	
41	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;	

	скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	выполнять опорный прыжок	
42	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
43	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге 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. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
	Подвижные игры		
44	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
45	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
46	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
47	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
48	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
49	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
50	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
51	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
52	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки»,	Уметь играть в подвижные игры	

	«Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	с бегом, прыжками, метаниями	
53	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
54	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
55	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
56	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
57	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
58	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
59	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
60	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
61	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
	Подвижные игры на основе баскетбола		
62	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
63	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
64	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
65	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
66	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении.	Уметь играть в подвижные игры	



	Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	с бегом, прыжками, метаниями	
67	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
68	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
69	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
70	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
71	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
72	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
73	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
74	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
75	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	



	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	с бегом, прыжками, метаниями	
85	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
	Кроссовая подготовка		
86	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	
87	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	
88	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	
89	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	
90	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	
91	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	
92	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	
	Легкая атлетика		
93	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	

		скоростью до 60 м	
94	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
95	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
96	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
97	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	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
98	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	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
99	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	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	
101-102	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и	

		мячи на дальность с места, из различных положений	
--	--	---	--

**Календарно – тематический план. Физическая культура 3 класс (103 ч.)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы урока</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий) по теме</b>	<b>Плановые сроки прохождения</b>	<b>Примечание</b>
<b>I четверть 26 ч</b>				
<b>Легкоатлетические упражнения (12ч)</b>				
1	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование ходьба с изменением длины и частоты шага.	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.		Инструктаж ТБ на уроках легкоатлетических упражнений.
2	Урок игра эстафеты на развитие скорости.	эстафеты на развитие скорости.		
3	Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м.	Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.		
4	<b>Сдача контрольного норматива</b> - бег на результат 30 м.	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		Контр. Норматив. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>

5	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.		
6	<b>Сдача контрольного норматива</b> - прыжка с места на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках		Контр. норматив
7	<b>Сдача контрольного норматива</b> - прыжка в длину с разбега.			Контр. норматив
8	Урок игра кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.		
9	<b>Сдача контрольного норматива</b> - метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.			Контр. норматив
10	<b>Сдача контрольного норматива</b> –челночный бег 3 * 10м.	Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности		Контр. норматив

11	Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м.	Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.		
12	Урок игра «Встречная эстафета».	Развитие скоростных способностей.		
<b>Кроссовая подготовка (6ч)</b>				
13	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.		
14	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.		
15	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	Урок игра		
16	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.		
17	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 1 км без учета времени.	бег 1 км без учета времени.		Контр. норматив
18	Урок игра преодоление полосы препятствия.	преодоление полосы препятствия.		

Гимнастика с элементами акробатики (9ч)				
19	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники переката в группировку с последующим переворотом.	Совершенствование техники переката в группировку с последующим переворотом.		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.
20	Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад.	Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противоходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка».		
21	Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев.	Переход в упор на колено. Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. Разучивание технике 2-3 кувырка вперед слитно.		
22	<b>Урок игра, соревнование.</b> Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия.	Челночный бег 3x10м с кубиками, охотники и утки, эстафеты с обручем и пролезанием		
23	Разучивание, стойке на лопатках пригнувшись. Передвижение противоходом, змейкой.	Совершенствование комплекса упражнений ОРУ. Совершенствование технике лазания по канату (техника, метры). Закрепление 2-3 кувырка вперед слитно. Подвижная игра «Парашютисты».		
24	<b>Сдача контрольного</b>	Построение в две шеренги. Совершенствование технике		Контр. норматив



	<b>норматива</b> – техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно. Разучивание из положения, лежа на спине мост.	ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. С – 2-3 кувырка вперед слитно. Закрепление технике, стойке на лопатках прогнувшись. Подвижная игра «Парашютисты».		
25	<b>Урок игра, соревнование.</b> Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами.			
26	<b>Сдача контрольного норматива</b> – стойке на лопатках прогнувшись. Построение в две шеренги.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление технике из положения лежа на спине мост.		Контр. норматив
<b>II четверть 22 ч.</b>				
27	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника из положения, лежа на спине мост.			Контр. норматив
<b>Подвижные игры (9ч)</b>				
28	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».  Развитие скоростных способностей.		
29	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры			

	«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».			
30	Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов.	Эстафеты с предметами и без предметов.		
31	Развитие способностей ориентироваться в пространстве.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».		
32	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».		
33	Развитие скоростно – силовых способностей.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».		
34	Урок соревнование. «Самый быстрый».			
35	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	Развитие способностей ориентироваться в пространстве.		
36	Урок игра. Эстафеты.			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (9ч)</b>				
37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики.	Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях,		Инструктаж по Т.Б на уроках

	Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	лежа на животе, подтягиваясь руками.		гимнастике с элементами акробатики.
38	Расчет на первый – второй. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками.	Совершенствование лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Совершенствование лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Подвижные игры « Два мороза», «Пробеги под скакалкой».		
39	<b>Урок соревнование.</b> Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.			
40	Обучение перелезание через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см).	Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом		
41	<b>Сдача контрольного норматива</b> – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги.	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Перелезание через бревно, коня (80-100 см).		Контр. норматив
42	<b>Урок игра.</b> Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.			
43	<b>Сдача контрольного норматива</b> – наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроение из	ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор		Контр. норматив

	одной в две шеренги.	присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Танцевальные упражнения шага галопа в парах, шаги польки.		
44	<b>Урок игра.</b> Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.  Игры по выбору детей.			
45	Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см).			
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (6ч)</b>				
46	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола.
47	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости.	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
48	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		
<b>3 четверть 28ч</b>				
49	Урок - игра эстафеты. Игра	Игра в мини-баскетбол. Развитие		

	«Снайперы».	координационных способностей		
50	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
51	<b>Сдача контрольного норматива</b> - броска мяча в кольцо.	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		Контр. норматив
<b>Лыжная подготовка (20ч)</b>				
52	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»	Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке.
53	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	Совершенствование технике скользящего шага. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1 км.		
54	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками.			
55	Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу.	Совершенствование технике скользящего шага. Прохождение на лыжах 1 км.		
56	Обучение технике подъема «лесенкой».	Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.		
57	Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с			

	палками.			
58	<b>Сдача контрольного норматива</b> - техника попеременного двухшажного хода с палками.	Закрепление техники подъема «лесенкой». Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.		Контр. норматив
59	Урок игра. Эстафеты на лыжах.			
60	<b>Сдача контрольного норматива</b> - техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках.	Прохождение на лыжах 1.5 км.		Контр. норматив
61	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.		
62	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.		
63	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег на лыжах 2 км на время	бег на лыжах 2 км на время		Контр. норматив
64	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.		
65	Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками.		Прохождение на лыжах 1.5 км.	
66	Урок соревнования – кот быстрее придет			

	к финишу.			
67	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.			
68	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.		
69	Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками.	Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.		
70	Обучение спуска в высокой и низкой стойках.			
71	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (7ч)</b>				
72	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола.
73-74	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости.	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
75	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		

76	Урок - игра эстафеты.	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
<b>4 четверть24</b>				
77	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
78	<b>Сдача контрольного норматива</b> - броска мяча в кольцо.	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		Контр. норматив
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике на месте в движении в квадратах.	Ведения мяча на с изменением направлением. Эстафеты.		
<b>Подвижные игры (8ч)</b>				
80	Совершенствование ударов по воротом в футболе.	Подвижные игры «Снайпера».		
81	Урок игра.	Игры на развитие координации.		
82	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель».		
83	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».		
84	Урок игра.	Эстафеты с предметами.		



85	Развитие способностей ориентированию в пространстве.	Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».		
86	Игра в футбол.			
87	Урок игра. Эстафеты.			
<b>Легкоатлетические упражнения (9ч)</b>				
88	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.		Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений.
89	Урок игра Эстафете без предметов.	Эстафете без предметов.		
90	<b>Сдача контрольного норматива</b> - прыжок в высоту. Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.		Контр. норматив
91	<b>Сдача контрольного норматива</b> - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей.	Игра «Смена сторон».		Контр. Норматив. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>
92	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.		

93	<b>Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат.</b> Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках		Контр. норматив
94	<b>Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега.</b> Многоскоки.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках		Контр. норматив
95	Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.		
96	<b>Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча.</b>	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		Контр. норматив
<b>Кроссовая подготовка (7ч)</b>				
97	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.		
98	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.		
99	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	«Круговая эстафета»		

100	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.		
101	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 1 км без учета времени.	бег 1 км без учета времени.		Контр. норматив
102	Урок игра преодоление полосы препятствия.	преодоление полосы препятствия.		

**Календарно – тематический план. Физическая культура 4 класс(103 ч.)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы урока</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий) по теме</b>	<b>Плановые сроки прохождения</b>	<b>Примечание</b>
<b>I четверть 26 ч</b>				
<b>Легкоатлетические упражнения (12ч)</b>				
1	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование ходьба с изменением длины и частоты шага.	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.		Инструктаж ТБ на уроках легкоатлетических упражнений.
2	Урок игра эстафеты на развитие скорости.	эстафеты на развитие скорости.		
3	Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м.	Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.		

4	<b>Сдача контрольного норматива</b> - бег на результат 30 м.	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		Контр. Норматив. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>
5	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.		
6	<b>Сдача контрольного норматива</b> - прыжка с места на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках		Контр. норматив
7	<b>Сдача контрольного норматива</b> - прыжка в длину с разбега.			Контр. норматив
8	Урок игра кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.		
9	<b>Сдача контрольного норматива</b> - метания малого мяча с места на дальность и на			Контр. норматив

	заданное расстояние.			
10	<b>Сдача контрольного норматива</b> – челночный бег 3 * 10м.	Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности		Контр. норматив
11	Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м.	Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.		
12	Урок игра «Встречная эстафета».	Развитие скоростных способностей.		
<b>Кроссовая подготовка (6ч)</b>				
13	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.		
14	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.		
15	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	Урок игра		
16	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.		
17	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 1 км без учета	бег 1 км без учета времени.		Контр. норматив

	времени.			
18	Урок игра преодоление полосы препятствия.	преодоление полосы препятствия.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (9ч)</b>				
19	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники переката в группировку с последующим переворотом.	Совершенствование технике переката в группировку с последующим переворотом.		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.
20	Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад.	Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка».		
21	Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев.	Переход в упор на колено. Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. Разучивание технике 2-3 кувырка вперед слитно.		
22	<b>Урок игра, соревнование.</b> Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия.	Челночный бег 3x10м с кубиками, охотники и утки, эстафеты с обручем и пролезанием		
23	Разучивание, стойке на лопатках пригнувшись.	Совершенствование комплекса упражнений ОРУ. Совершенствование технике лазания по канату		

	Передвижение противходом, змейкой.	(техника, метры). Закрепление 2-3 кувырка вперед слитно. Подвижная игра «Парашютисты».		
24	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно. Разучивание из положения, лежа на спине мост.	Построение в две шеренги. Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. С – 2-3 кувырка вперед слитно. Закрепление технике, стойке на лопатках прогнувшись. Подвижная игра «Парашютисты».		Контр. норматив
25	<b>Урок игра, соревнование.</b> Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами.			
26	<b>Сдача контрольного норматива</b> – стойке на лопатках прогнувшись. Построение в две шеренги.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление технике из положения лежа на спине мост.		Контр. норматив
<b>II четверть 22 ч.</b>				
27	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника из положения, лежа на спине мост.			Контр. норматив
<b>Подвижные игры (9ч)</b>				
28	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»,	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».		

	«Космонавты».	Развитие скоростных способностей.		
29	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».			
30	Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов.	Эстафеты с предметами и без предметов.		
31	Развитие способностей ориентироваться в пространстве.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».		
32	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».		
33	Развитие скоростно – силовых способностей.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».		
34	Урок соревнование. «Самый быстрый».			
35	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	Развитие способностей ориентироваться в пространстве.		
36	Урок игра. Эстафеты.			



**Гимнастика с элементами акробатики (9ч)**

37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.		Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики.
38	Расчет на первый – второй. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками.	Совершенствование лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Совершенствование лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Подвижные игры « Два мороза», «Пробеги под скакалкой».		
39	<b>Урок соревнование.</b> Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.			
40	Обучение перелезание через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см).	Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом		
41	<b>Сдача контрольного норматива</b> – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги.	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Перелезание через бревно, коня (80-100 см).		Контр. норматив
42	<b>Урок игра.</b> Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.			

43	<b>Сдача контрольного норматива</b> – наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги.	ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Танцевальные упражнения шага галопа в парах, шага польки.		Контр. норматив
44	<b>Урок игра.</b> Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.  Игры по выбору детей.			
45	Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см).			
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (6ч)</b>				
46	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола.
47	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости.	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
48	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		

3 четверть 28ч				
49	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы».	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
50	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
51	<b>Сдача контрольного норматива</b> - броска мяча в кольцо.	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		Контр. норматив
Лыжная подготовка (20ч)				
52	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»	Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке.
53	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	Совершенствование технике скользящего шага. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1 км.		
54	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками.			
55	Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу.	Совершенствование технике скользящего шага. Прохождение на лыжах 1 км.		
56	Обучение технике подъема «лесенкой».	Совершенствование технике попеременного		

57	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками.	двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.		
58	<b>Сдача контрольного норматива</b> - техника попеременного двухшажного хода с палками.	Закрепление технике подъема «лесенкой». Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.		Контр. норматив
59	Урок игра. Эстафеты на лыжах.			
60	<b>Сдача контрольного норматива</b> - техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках.	Прохождение на лыжах 1.5 км.		Контр. норматив
61	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.		
62	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.		
63	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег на лыжах 2 км на время	бег на лыжах 2 км на время		Контр. норматив
64	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.		
65	Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с		Прохождение на лыжах 1.5 км.	

	палками.			
66	Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу.			
67	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.			
68	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.		
69	Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками.	Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.		
70	Обучение спуска в высокой и низкой стойках.			
71	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (7ч)</b>				
72	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола.
73- 74	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости.	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		

75	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		
76	Урок - игра эстафеты.	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
<b>4 четверть24</b>				
77	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
78	<b>Сдача контрольного норматива</b> - броска мяча в кольцо.	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		Контр. норматив
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике на месте в движении в квадратах.	Ведения мяча на с изменением направлением. Эстафеты.		
<b>Подвижные игры (8ч)</b>				
80	Совершенствование ударов по воротом в футболе.	Подвижные игры «Снайпера».		
81	Урок игра.	Игры на развитие координации.		
82	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель».		
83	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».		

84	Урок игра.	Эстафеты с предметами.		
85	Развитие способностей ориентированию в пространстве.	Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».		
86	Игра в футбол.			
87	Урок игра. Эстафеты.			
<b>Легкоатлетические упражнения (9ч)</b>				
88	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.		Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений.
89	Урок игра Эстафете без предметов.	Эстафете без предметов.		
90	<b>Сдача контрольного норматива</b> - прыжок в высоту. Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.		Контр. норматив
91	<b>Сдача контрольного норматива</b> - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей.	Игра «Смена сторон».		Контр. Норматив. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>
92	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых		

	разбега.	качеств. Влияние бега на здоровье.		
93	<b>Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат.</b> Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках		Контр. норматив
94	<b>Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега.</b> Многоскоки.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках		Контр. норматив
95	Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.		
96	<b>Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча.</b>	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		Контр. норматив
<b>Кроссовая подготовка (7ч)</b>				
97	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.		
98	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.		
99	Урок игра «Круговая эстафета» на	«Круговая эстафета»		



	развитие выносливости.			
100	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.		
101	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 1 км без учета времени.	бег 1 км без учета времени.		Контр. норматив
102-103	Урок игра преодоление полосы препятствия.	преодоление полосы препятствия.		