

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»
имени Николая Викторовича Кордюкова

ОБСУЖДЕНО

на заседании МО

протокол №1

от 28 августа 2019 г.

ПРИНЯТО

на педсовете

протокол №1

от 30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №

от 30 августа 2019 г.

Директор _____

Ларюшкина Н.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

1-4 класс

270 часов (2 часа в неделю)

учитель: Абрамова Юлия Александровна

г. Кимовск

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре адресована обучающимся с 1 по 4 класс Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» имени Николая Викторовича Кордюкова г. Кимовск Тульской области отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Предмет физическая культура относится к образовательной области физического развития.

Данная программа разработана на основе:

- комплексной программы физического воспитания, учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича.
 - Государственного стандарта общего образования по физической культуре;
 - Матвеев А. Т., Петрова Т. В. Физическая культура. 1-11 классы: программа для общеобразовательных учреждений (2010 год);
 - методических рекомендаций:
 - Рипа М. Д. и др. «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»,
 - Булич Э. Г. «Физическое воспитание в СМГ»,
 - Семина Н. В. «Дети СМГ»,
 - Коданёва Л. Н. «Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения»,
 - Мамедов К. Р. «Физкультура для учащихся специальных медицинских групп».
- Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
 - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
 - Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
 - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.-8.2009 г. № 1101;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования

учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культурой, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ (специальная медицинская группа), являются:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- закаливание организма и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей его физиологических систем;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки, а при необходимости – ее коррекции;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- воспитание морально волевых - качеств;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- разъяснение соблюдения правил гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания, значения пребывания на воздухе.

Учитывая индивидуальные особенности учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе (заболевания опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие и остеохондроз; снижение зрения) были внесены изменения в

программу: уроки акробатики и выполнение прыжков в длину с разбега и в высоту с разбега заменены упражнениями из оздоровительной и корригирующей гимнастики.

Учебник по физической культуре для учащихся 1-4 классов под редакцией Ляха В. И., Любомирского Д. Е и Мейксона Г. Б. – Просвещение 1-4 классы -2011 г.

Уроки проводятся в специально оборудованных спортивных залах. Количество часов в неделю с 1 - 4 классы по 2 часа в неделю у каждой параллели.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана.

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы			Реквизиты программы	Количество часов за год согласно учебному плану	УМК учителя
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			
1 класс	2 ч	-	-	Рабочая программа - на основании комплексной программы физического воспитания Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич Издательство «Просвещение» 2012 г.	66 ч	Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ Изд.. 2-е- Волгоград: учитель, 2012 г.; Настольная книга учителя физической культуры/под редакцией проф. Л. Б. Кофмана, 1998 г

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы			Реквизиты программы	Количество часов за год согласно учебному плану	УМК учителя
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			
2-4 класс	2 ч	-	-	Рабочая программа - на основании комплексной программы физического воспитания Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич Издательство «Просвещение» 2012 г.	68 ч	Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ Изд.. 2-е- Волгоград: учитель, 2012 г.; Настольная книга учителя физической культуры/под редакцией проф. Л. Б. Кофмана, 1998 г

Литература:

- Примерная программа основного общего образования физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы Лях В.И., Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2010 год;
- Настольная книга учителя физической культуры Погадаев Г.И., Кофман Л.Б. ФиС, 1998г.;
- Физическое воспитание учащихся: пособие для учителя Лях В.И., Мейксон Г.Б. – Просвещение, 1998 г.
- Матвеев А. Т., Петрова Т. В. Физическая культура. 1-11 классы: программа для общеобразовательных учреждений (2004 год);
- методических рекомендаций:
- Рипа М. Д. и др. «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»,
- Булич Э. Г. «Физическое воспитание в СМГ»,
- Семина Н. В. «Дети СМГ»,
- Коданёва Л. Н. «Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения»,
- Мамедов К. Р. «Физкультура для учащихся специальных медицинских групп».

Интернет сайты:

- My.1september.ru

- Pedsovet.su

- Fizkulturavshcole.narod.r

Предметные результаты освоения учебного предмета

Знания, умения и навыки

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке

стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 6 мин; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-волейбол, мини-баскетбол.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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.

Легкая 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; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием 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 с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лежа; 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, гимнастические палки), 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 вперед (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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание 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.

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, физкультминуток 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 учетом 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 физкультминуток 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, физкультминуток, 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 приемы 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 приемы;

- 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 объема);

- 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 упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Примерное распределение программного материала (в учебных часах)

Разделы и темы программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4
Физическое совершенствование:	62	64	64	64
- оздоровительная и корригирующая гимнастика	19	19	17	17
- гимнастика	9	9	9	9
- легкая атлетика	13	13	12	12
- лыжные гонки	10	12	14	14
- спортивные игры	11	11	12	12
- подвижные игры	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке
- общеразвивающие упражнения	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (1-4 КЛАССЫ)

Гимнастика. (36 часов)

Строевые упражнения:

- основная стойка «Равняйся!», «Смирно!»;
- построение в колонну по одному;
- построение в шеренгу;
- построение по установленным местам;
- повороты переступанием направо, налево;
- на месте шагом «Марш!», «Стой!»;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- размыкание и смыкание в шеренге;
- перестроение из одной шеренги в две;
- расчет на первый-второй;
- повороты кругом (4 класс);
- рапорт учителю (4 класс).

ОРУ:

Дыхательные упражнения;

Основные положения рук;

Движения руками в разных плоскостях;

Основные движения туловищем;

Комплекс простейших упражнений;

Типа зарядки;

Упражнения с палками;

На гимнастической стенке;

Лежа на полу;

Упражнения с гантелями (4 класс);

Специальные упражнения на формирование навыка правильной осанки.

Лазание и перелезание:

По гимнастической стенке;

По скамейке лежа на животе и подтягиваясь.

Равновесие:

Ходьба по рейке гимнастической скамейки;

Повороты на носках на рейке скамейки.

Висы, упоры:

Вис стоя;

Упоры на руках;

Подтягивание из вися.

Легкая атлетика (50 часов):

Ходьба, бег:

Ходьба по кругу;

Ходьба на носках, пятках;

Бег в среднем темпе с изменением направления;

Бег с высоким подниманием бедра;

Бег в сочетании с ходьбой от 2 до 7 минут;

Медленный бег от 1 до 4 минут в медленном темпе;

Специальные упражнения от плоскостопия.

Прыжки:

На одной и обеих ногах на месте;

На одной и обеих ногах с продвижением вперед;

С места в длину (кому можно);
Многоскоки;
Прыжки, сидя на мяче.

Метания мяча 1 кг:
Сидя из-за головы;
Лежа на полу от груди;
Лежа на полу из-за головы;
Лежа на полу, на дальность отскока (на результат).
Подтягивание из виса.

Лыжная подготовка (50 часов):
Построение с лыжами в руках в шеренгу;
Укладка лыж, надевание креплений;
Повороты, переступая на месте;
Ступающий шаг;
Передвижение ступающим шагом;
Передвижение скользящим шагом;
Передвижение скользящим шагом без палок;
Передвижение ступающим шагом;
Подъем на склон ступающим шагом;
Спуски в низкой стойке без палок;
Торможение плугом;
Подъем на склон наискось и лесенкой;
Попеременно двухшажный ход с палками;
Одновременно двухшажный ход с палками;
Прохождение в медленном темпе от 300 до 1000 метров.

Тренажеры (18 часов из уроков ЛФК):
На велосипеде: работа ног;
Беговая дорожка: ходьба и бег 1 минуту;
Наклонная доска: поднимание туловища, лежа на спине, лежа на животе;
Гребной: работа руками на веслах;
Бассейн: массаж и плавание;
Батут: прыжки на одной ноге.
Диски: ходьба по дискам с ведением мяча.

Корректирующая и оздоровительная гимнастика ЛФК (72 часа).

Подвижные игры (на каждом уроке):
«Невод»;
«Салки»;
«Класс, смирно!»;
«Быстро по своим местам»;
«Запрещенное движение»;
«Гонка мячей»;
«Послушай мяч»;
«Передал - садись»;
Эстафеты с мячами и др.;
Эстафеты с подлезанием и перелезанием.

Баскетбол (46 часов):
Ведение мяча;
Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Календарно тематическое планирование 1 класс (2 часа в неделю)

	Дата	Содержание (раздел, тема) урока	Количество часов	Примечание Оборудование
		1 четверть	18	
		Раздел легкая атлетика	7+1	
1		Инструкция по охране труда «Лёгкая атлетика». Строевые упражнения: расчет на первый-второй; «смирно!» Комплекс ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Различные варианты салок.	1	
2		О. 3. Первые соревнования. Оздоровительные процедуры (закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическое состояние организма). Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Комплекс ОРУ. Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель.	1	Секундомер.
3		О. 3. Представление о физических упражнениях. Характеристика основных движений человека: ходьба, бег, приёмы метания. Комплекс ОРУ. Обучение высокого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники метания малого мяча в вертикальную цель. Игра: «Класс, смирно!».	1	Секундомер, рулетка.
4		О. 3. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Комплекс ОРУ. Закрепление высокого старта, учёт техники прыжка в длину с места; совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель. Игра: «К своим флажкам».	1	Секундомер, рулетка.
5		Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Совершенствование техники метания мяча в цель 3 – 4 м; совершенствование техники высокого старта с последующим ускорением. Игра: «Зайцы в огороде».	1	Секундомер, рулетка.
6		Разучивание комплекса физ. упр. для физкультминуток. учёт техники метания малого мяча в вертикальную цель; учет техники высокого старта с последующим ускорением. Игра: «Запрещенное движение».	1	Секундомер, теннисные мячи.
7		Специально беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Медленный бег до 4 мин. <i>Игра:</i> «Запрещенное движение».	1	Секундомер, теннисные мячи, рулетка.
8		Специально прыжковые и беговые упражнения.	1	Секундомер, теннисные

		ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Игра: «Запрещенное движение».		мячи.
		Раздел: спортивные и подвижные игры	6	
9		О. З. Инструктаж по охране труда по разделу подвижные и спортивные игры. Совершенствование поворотов переступанием направо, налево. Специальные передвижения без мяча. Разучивание техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Салки».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
10		Разучивание строевых упражнений: На месте шагом «Марш!», «Стой!». Специальные передвижения без мяча. Разучивание техники ведения мяча на месте. Закрепление техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Салки».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
11		Закрепление строевых упражнений: На месте шагом «Марш!», «Стой!». Закрепление техники ведения мяча на месте. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Запрещенное движение».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
12		Совершенствование строевых упражнений: На месте шагом «Марш!», «Стой!». Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Обучение техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Запрещенное движение».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
13		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Запрещенное движение».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
14		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении Совершенствование техники ведения мяча на месте. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Запрещенное движение».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
15		ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Разучивание упражнений, сидя, лежа на полу. Наклон вперед, сидя на полу на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры или гимнастические маты, рулетка.
16		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Закрепление упражнений, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди. Гимнастика для глаз.	1	Ковры или гимнастические маты, секундомер, набивные мячи.

17		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Совершенствование упражнений, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры или гимнастические маты, рулетка, набивные мячи.
18		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Совершенствование упражнений, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища (у). Гимнастика для глаз.	1	Ковры или гимнастические маты.
		2 четверть	14	
		Раздел: гимнастика	9	
19 1		О. 3. Инструктаж по охране труда по разделу гимнастика. Двигательный режим. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разучивание положения «упор присев» и группировки. Лазание на гимнастической стенке и по скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, стенка и скамейка.
20 2		О. 3. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Закрепление положения «упор присев» и группировки. Лазание на гимнастической стенке и по скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, стенка и скамейка.
21 3		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Совершенствование положения «упор присев» и группировки. Лазание на гимнастической стенке и по скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, стенка и скамейка.
22 4		Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Лазание по скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Наклон, вперед сидя на полу на результат. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, скамейка, ковры.
23 5		Перестроение из одной шеренги в две. Учет комплекса упражнений типа зарядки. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, скамейка или бревно, ковры.
24 6		Перестроение из одной шеренги в две. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление упражнений в равновесии. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, скамейка или бревно, ковры.
25 7		Перестроение из одной шеренги в две. Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в равновесии. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические маты, палки, скамейка или бревно, стенка, ковры.

26 8		Повороты направо и налево переступанием. Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения в висе. Игра.	1	Гимнастические маты, палки, скамейка, стенка, ковры.
27 9		Повороты направо и налево переступанием. Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения в висе. Игра.	1	Гимнастическая стенка, ковры, гимнастические маты.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4+1	
28 10		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Прыжки в длину с места на результат. Разучивание упражнений на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические маты, рулетка, тренажеры.
29 11		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Закрепление упражнений на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Тренажеры.
30 12		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на дальность. Поднимание туловища (у). Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Тренажеры, ковры, набивные мячи.
31 13		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Подведение итогов 2 четверти. Задание на каникулы (индивидуально). Игры.	1	Набивные мячи, рулетка, ковры.
32 14		О. 3. История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований.	1	
		3 четверть	20	
		Раздел: лыжные гонки	10+1	
33 1		О. 3. Здоровье и физическое развитие человека. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим во время занятий на лыжах.	1	
34 2		ИОТ по разделу лыжная подготовка. Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Разучивание передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
35 3		Закрепление передвижения ступающим шагом. Укладка лыж, надевание креплений. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
36 4		Передвижения ступающим шагом (у). Повороты переступанием на месте. Разучивание передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
37 5		Повороты переступанием на месте. Разучивание спуска со склона 15-20 градусов. Закрепление передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.

38 6	Повороты переступанием на месте. Разучивание подъема ступающим шагом. Закрепление спуска с уклона 15-20 градусов. Совершенствование передвижения скользющим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
39 7	Закрепление подъема ступающим шагом. Учет передвижения скользющим шагом. Совершенствование спуска с уклона 15-20 градусов. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
40 8	Спуск с уклона 15-20 градусов (у). Передвижения скользющим шагом. Совершенствование подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
41 9	Подъем ступающим шагом (у). Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
42 10	Передвижение скользющим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
43 11	Передвижение скользющим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
	Раздел: оздоровительная гимнастика	7	
44 12	ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Наклон вперед, сидя на полу на результат. Разучивание упражнений на тренажерах. Игра: «Передал - садись».	1	Ковры, рулетка, тренажеры.
45 13	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Закрепление упражнений на тренажерах. Игра: «Передал - садись».	1	Ковры, секундомер, тренажеры.
46 14	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Совершенствование упражнений на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Тренажеры, ковры.
47 15	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на животе на результат. Разучивание техники поднимания ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Набивные мячи, ковры, рулетка, гимнастическая стенка.
48 16	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Закрепление техники поднимания ног в угол. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на животе на результат. П. И. «Платочек».	1	Набивные мячи, ковры, гимнастическая стенка.
49 17	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Совершенствование техники поднимания ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гимнастическая стенка.
50 18	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Упражнения на осанку. Поднимание туловища (у). Гимнастика для глаз.	1	Ковры.
	4 четверть	16	
	Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
51 1	Расчет на первый-второй и перестроение из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Упражнения на		Ковры, рулетка.

		осанку. Упражнения, сидя и лежа на полу. Наклон вперед на результат.		
52 2		Расчет на первый-второй и перестроение из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Ходьба на носках, пятках, в приседе и полуприседе. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Игра: «Передал - садись».	1	Ковры, секундомер, мячи.
53 3		Расчет на первый-второй и перестроение из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Поднимание туловища (у). Метание мяча из положения «лодочки» лежа на животе. Игра: «Салки».	1	Набивные мячи, ковры.
54 4		Расчет на первый-второй и перестроение из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на животе на результат. Гимнастика для глаз.	1	Набивные мячи, рулетка, ковры.
		Раздел: спортивные и подвижные игры	5	
55 5		ИОТ по разделу спортивные и подвижные игры. ОРУ типа зарядки. Разучивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание метания мяча с места в цель на расстоянии 6 метров. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1	Перекладина, волейбольные и теннисные мячи, стенка.
56 6		ОРУ типа зарядки. Разучивание техники передачи мяча двумя руками от груди. Закрепление техники ведения мяча на месте и в шаге. Закрепление метания мяча с места в цель на расстоянии 6 метров. Эстафеты.	1	Волейбольные и теннисные мячи, стенка.
57 7		ОРУ типа зарядки. Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование метания мяча с места в цель на расстоянии 6 метров. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Гимнастика для глаз.	1	Теннисные и волейбольные мячи, стенка.
58 8		Разучивание техники броска по кольцу снизу. Учет метания мяча с места в цель на расстоянии 6 метров. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1	Теннисные и волейбольные мячи, стенка.
59 9		Закрепление техники броска по кольцу снизу. Учет техники ведения мяча на месте и в шаге. Игра «салки».	1	Волейбольные мячи, баскетбольные щиты.
		Раздел: легкая атлетика	6+1	
60 10		ИОТ по разделу легкая атлетика. Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости в сочетании с ходьбой.	1	Секундомер, баскетбольные щиты.
61 11		Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Разучивание техники метания мяча с места на дальность. Прыжки в длину с места на результат. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости в сочетании с ходьбой.	1	Секундомер, рулетка, мячи (150гр)
62 12		Упражнения на осанку. Закрепление техники метания мяча с места на дальность. Бег 30 м. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости в сочетании с ходьбой.	1	Секундомер, рулетка, мячи (150гр)

63 13	Упражнения на осанку. Совершенствование техники метания мяча с места на дальность. Медленный бег в сочетании с ходьбой по индивидуальному заданию (у).	1	Секундомер, рулетка, мячи (150гр)
64 14	Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Метания мяча с места на дальность на результат. Игра «Салки».	1	Рулетка, мячи (150гр)
65 15	Дыхательные упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Медленный бег в сочетании с ходьбой по индивидуальному заданию.	1	Секундомер, рулетка.
66 16	О. З. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила поведения при купании в открытых водоемах. Подведение итогов 4 четверти. Задание на каникулы (индивидуально).	1	

Календарно тематическое планирование 2 класс (2 часа в неделю)

	Дата	Содержание (раздел, тема) урока	Количество часов	Примечание Оборудование
		1 четверть	18	
		Раздел легкая атлетика	7+1	
1		О. З. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.	1	
2		О. З. Инструктаж по охране труда по разделу легкая атлетика. Разучивание построения в колонну по одному. Основная стойка «Смирно». Упражнение на осанку. Дыхательные упражнения. Ходьба, бег по кругу в колонне. Медленный бег 1 минута. Разучивание техники прыжка в длину с места. П. И. «Класс, смирно!».	1	Секундомер.
3		Закрепление построения в колонну по одному. Упражнение на осанку. Дыхательные упражнения. Ходьба, бег по кругу в колонне. Закрепление техники прыжка в длину с места. Медленный бег 2 минуты. П. И. «Быстро по своим местам!».	1	Секундомер, рулетка.
4		Совершенствование построения в колонну по одному. Разучивание бега с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Медленный бег по индивидуальному заданию (у). П. И. «Салки».	1	Секундомер, рулетка.
5		Разучивание построения в шеренгу. Упражнение на осанку. Дыхательные упражнения. Ходьба, бег по кругу в колонне. Прыжки в длину с места на результат. П. И. «Запрещенное движение».	1	Секундомер, рулетка.

6		Закрепление построения в шеренгу. Упражнение на осанку. Дыхательные упражнения. Ходьба, бег по кругу в колонне. Разучивание техники метания мяча с места на дальность. П. И. «Гонка мячей».	1	Секундомер, теннисные мячи.
7		Совершенствование построения в шеренгу. Закрепление техники метания мяча с места на дальность. Медленный бег по индивидуальному заданию. П. И. «Два мороза».	1	Секундомер, теннисные мячи, рулетка.
8		Разучивание построения по установленным местам. Упражнение на осанку. Дыхательные упражнения. Ходьба, бег по кругу в колонне. Совершенствование техники метания мяча с места на дальность. Медленный бег по индивидуальному заданию (у). П. И. «Запрещенное движение».	1	Секундомер, теннисные мячи.
		Раздел: спортивные и подвижные игры	6	
9		О. З. Инструктаж по охране труда по разделу подвижные и спортивные игры. Совершенствование поворотов переступанием направо, налево. Разучивание техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Салки».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
10		Разучивание строевых упражнений: На месте шагом «Марш!», «Стой!». Разучивание техники ведения мяча на месте. Закрепление техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Салки».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
11		Закрепление строевых упражнений: На месте шагом «Марш!», «Стой!». Закрепление техники ведения мяча на месте. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Запрещенное движение».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
12		Совершенствование строевых упражнений: На месте шагом «Марш!», «Стой!». Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Запрещенное движение».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
13		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Запрещенное движение».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
14		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Разучивание поднимания ног в угол из виса. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. П. И. «Запрещенное движение».	1	Баскетбольные (волейбольные) мячи.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
15		ИОТ при выполнении упражнений на уроках физкультуры. Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку.	1	Ковры или гимнастические маты, рулетка.

		Разучивание упражнений, сидя, лежа на полу. Наклон вперед, сидя на полу на результат. Гимнастика для глаз.		
16		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Закрепление упражнений, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди. Гимнастика для глаз.	1	Ковры или гимнастические маты, секундомер, набивные мячи.
17		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Совершенствование упражнений, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры или гимнастические маты, рулетка, набивные мячи.
18		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Совершенствование упражнений, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища (у). Гимнастика для глаз.	1	Ковры или гимнастические маты.
		2 четверть	14	
		Раздел: гимнастика	9	
19 1		О. 3. Инструктаж по охране труда по разделу гимнастика. Двигательный режим. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разучивание положения «упор присев» и группировки. Лазание на гимнастической стенке и по скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, стенка и скамейка.
20 2		О. 3. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Закрепление положения «упор присев» и группировки. Лазание на гимнастической стенке и по скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, стенка и скамейка.
21 3		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Совершенствование положения «упор присев» и группировки. Лазание на гимнастической стенке и по скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, стенка и скамейка.
22 4		Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Лазание по скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Наклон, вперед сидя на полу на результат. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, скамейка, ковры.
23 5		Перестроение из одной шеренги в две. Учет комплекса упражнений типа зарядки. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, скамейка или бревно, ковры.
24 6		Перестроение из одной шеренги в две. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление упражнений в равновесии. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа	1	Гимнастические маты, скамейка или бревно, ковры.

		на полу. Эстафеты.		
25 7		Перестроение из одной шеренги в две. Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в равновесии. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические маты, палки, скамейка или бревно, стенка, ковры.
26 8		Повороты направо и налево переступанием. Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения в висе. Игра.	1	Гимнастические маты, палки, скамейка, стенка, ковры.
27 9		Повороты направо и налево переступанием. Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения в висе. Прыжки в длину с места на результат. Игра.	1	Гимнастическая стенка, ковры, гимнастические маты.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4+1	
28 10		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Прыжки в длину с места на результат. Разучивание упражнений на тренажерах. Игры.	1	Гимнастические маты, рулетка, тренажеры.
29 11		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Закрепление упражнений на тренажерах. Игры.	1	Тренажеры.
30 12		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на дальность. Поднимание туловища (у). Упражнения на тренажерах. Игры.	1	Тренажеры, ковры, набивные мячи.
31 13		Ходьба и ее разновидности. ОРУ типа зарядки. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Подведение итогов 2 четверти. Задание на каникулы (индивидуально). Игры.	1	Набивные мячи, рулетка, ковры.
32 14		О. З. История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований.	1	
		3 четверть	20	
		Раздел: лыжные гонки	12+1	
33 1		О. З. Здоровье и физическое развитие человека. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим во время занятий на лыжах.	1	
34 2		ИОТ по разделу лыжная подготовка. Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Разучивание передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
35 3		Закрепление передвижения ступающим шагом. Укладка лыж, надевание креплений. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.

36 4	Передвижения ступающим шагом (у). Повороты переступанием на месте. Разучивание передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
37 5	Повороты переступанием на месте. Разучивание спуска со склона 15-20 градусов. Закрепление передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
38 6	Повороты переступанием на месте. Разучивание подъема ступающим шагом. Закрепление спуска с уклона 15-20 градусов. Совершенствование передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
39 7	Закрепление подъема ступающим шагом. Учет передвижения скользящим шагом. Совершенствование спуска с уклона 15-20 градусов. Прохождение дистанции до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
40 8	Спуск с уклона 15-20 градусов (у). Передвижения скользящим шагом. Совершенствование подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
41 9	Подъем ступающим шагом (у). Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
42 10	Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
43 11	Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
44 12	Прохождение дистанции 1000 метров (у).	1	Секундомер, лыжный инвентарь.
45 13	Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
	Раздел: оздоровительная гимнастика	7	
46 14	ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Наклон вперед, сидя на полу на результат. Разучивание упражнений на тренажерах. Игра: «Передал - садись».	1	Ковры, рулетка, тренажеры.
47 15	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Закрепление упражнений на тренажерах. Игра: «Передал - садись».	1	Ковры, секундомер, тренажеры.
48 16	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Совершенствование упражнений на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Тренажеры, ковры.
49 17	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на животе на результат. Разучивание техники поднимания ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Набивные мячи, ковры, рулетка, гимнастическая стенка.
50 18	ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Закрепление техники поднимания ног в	1	Набивные мячи, ковры,

		угол. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на животе на результат. П. И. «Платочек».		гимнастическая стенка.
51 19		ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Совершенствование техники поднимания ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гимнастическая стенка, тренажеры.
52 20		ОРУ типа зарядки. Упражнения, лежа и сидя на полу. Упражнения на осанку. Поднимание туловища (у). Гимнастика для глаз.	1	Ковры.
		4 четверть	16	
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
53 1		Расчет на первый-второй и перестроение из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя и лежа на полу. Наклон вперед на результат.		Ковры, рулетка.
54 2		Расчет на первый-второй и перестроение из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Ходьба на носках, пятках, в приседе и полуприседе. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Игра: «Передал - садись».	1	Ковры, секундомер, мячи.
55 3		Расчет на первый-второй и перестроение из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Поднимание туловища (у). Метание мяча из положения «лодочки» лежа на животе. Игра: «Салки».	1	Набивные мячи, ковры.
56 4		Расчет на первый-второй и перестроение из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на животе на результат. Гимнастика для глаз.	1	Набивные мячи, рулетка, ковры.
		Раздел: спортивные и подвижные игры	5	
57 5		ИОТ по разделу спортивные и подвижные игры. ОРУ типа зарядки. Разучивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание метания мяча с места в цель на расстоянии 6 метров. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1	Перекладина, волейбольные и теннисные мячи, стенка.
58 6		ОРУ типа зарядки. Разучивание техники передачи мяча двумя руками от груди. Закрепление техники ведения мяча на месте и в шаге. Закрепление метания мяча с места в цель на расстоянии 6 метров. Эстафеты.	1	Волейбольные и теннисные мячи, стенка.
59 7		ОРУ типа зарядки. Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование метания мяча с места в цель на расстоянии 6 метров. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Гимнастика для глаз.	1	Теннисные и волейбольные мячи, стенка.
60 8		Разучивание техники броска по кольцу снизу. Учет метания мяча с места в цель на расстоянии 6 метров. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1	Теннисные и волейбольные мячи, стенка.
61 9		Закрепление техники броска по кольцу снизу. Учет техники ведения мяча на месте и в шаге. Игра «салки».	1	Волейбольные мячи, баскетбольные щиты.

		Раздел: легкая атлетика	6+1	
62 10		ИОТ по разделу легкая атлетика. Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости в сочетании с ходьбой.	1	Секундомер, баскетбольные щиты.
63 11		Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Разучивание техники метания мяча с места на дальность. Прыжки в длину с места на результат. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости в сочетании с ходьбой.	1	Секундомер, рулетка, мячи (150гр)
64 12		Упражнения на осанку. Закрепление техники метания мяча с места на дальность. Бег 30 м. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости в сочетании с ходьбой.	1	Секундомер, рулетка, мячи (150гр)
65 13		Упражнения на осанку. Совершенствование техники метания мяча с места на дальность. Медленный бег в сочетании с ходьбой по индивидуальному заданию (у).	1	Секундомер, рулетка, мячи (150гр)
66 14		Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Метания мяча с места на дальность на результат. Игра «Салки».	1	Рулетка, мячи (150гр)
67 15		Дыхательные упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Медленный бег в сочетании с ходьбой по индивидуальному заданию.	1	Секундомер, рулетка.
68 16		О. 3. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила поведения при купании в открытых водоемах. Подведение итогов 4 четверти. Задание на каникулы (индивидуально).	1	

Календарно тематическое планирование 3 класс (2 часа в неделю)

№ п/п	Дата	Содержание (раздел, тема) урока	Количество часов	Примечание Оборудование
		1 четверть	18	
		Раздел: легкая атлетика	7+1	
1		О. 3. Физические упражнения, их разновидности (общеобразовательные, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.	1	
2		ИОТ по разделу легкая атлетика. Повторение элементов строя 1 класса. Дыхательные упражнения. ОРУ специально - беговые. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег на развитие выносливости.	1	Секундомер.
3		О. 3. Содержание комплекса зарядки. С. У. Повороты на месте. ОРУ специально - беговые. Упражнение на осанку. Закрепление техники высокого старта. Бег 30 метров. Совершенствование прыжков в длину с места. Медленный бег на развитие выносливости.	1	Секундомер, рулетка.

4		Повороты на месте. Упражнение на осанку. Совершенствование техники высокого старта. Прыжки в длину с места на результат. Разучивание метания мяча на дальность с места. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер, теннисные мячи, рулетка.
5		Упражнение на осанку. Закрепление метания мяча на дальность с места. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер, теннисные мячи, рулетка.
6		ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Совершенствование метания мяча на дальность с места. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости (у).	1	Секундомер, теннисные мячи, рулетка.
7		ОРУ типа зарядки. Метание мяча на дальность с места на результат. Бег по заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер, мячи, рулетка.
8		ОРУ типа зарядки. Бег по заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер, мячи.
		Раздел: спортивные игры баскетбол	6	
9		ИОТ по разделу спортивные и подвижные игры. ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Разучивание техники передачи мяча в парах. Подвижная игра. Упражнения в висте.	1	Секундомер, гимнастическая стенка.
10		ОРУ типа зарядки (у). Разучивание техники ведения мяча на месте. Закрепление техники передачи мяча в парах. П. И. «Невод».	1	Секундомер, стенка, мячи.
11		О. З. Значение утренней гимнастики. ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Разучивание техники ведения мяча в ходьбе. Закрепление техники ведения мяча на месте. Совершенствование техники передачи мяча в парах. П. И. «Невод».	1	Секундомер, стенка, мячи.
12		С. У. Разучивание перестроения из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Закрепление техники ведения мяча в ходьбе. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Учет передачи мяча в парах (техника). П. И. «Невод».	1	Волейбольные мячи.
13		С. У. Закрепление перестроения из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Учет ведения мяча на месте (техника). Совершенствование техники ведения мяча в ходьбе. П. И. «Невод».	1	Волейбольные мячи, стенка.
14		ОРУ типа зарядки. С.У. Совершенствование перестроения из одной в две шеренги. Учет техники ведения мяча в ходьбе (техника). П. И. «Запрещенное движение».	1	Волейбольные мячи.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
15		ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Поднимание туловища из положения, лежа на полу, руки за голову. Разучивание упражнений	1	Ковры, рулетка.

		сидя, лежа на полу. Наклон вперед из положения, сидя на полу, ноги вместе на результат. П. И. «Платочек».		
16		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Закрепление упражнений, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочка» на время. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, набивные мячи, секундомер.
17		С. У. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Совершенствование упражнений, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, набивные мячи.
18		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища (у). Упражнения в висе. Гимнастика для глаз	1	Ковры, гимнастическая стенка.
		2 четверть	14	
		Раздел: гимнастика	9	
19 1		ИОТ по разделу гимнастика. Передвижение противоходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Разучивание 2 кувырков вперед слитно. Повторение кувырка в сторону; стойки, на лопатках согнув ноги и переката в группировке. Игры или эстафеты.	1	Ковры и гимнастические маты.
20 2		Ходьба и ее разновидности. Передвижение противоходом, змейкой. Закрепление комплекса упражнений утренней гимнастики. Упражнения на осанку. Закрепление 2 кувырков вперед слитно. Повторение кувырка в сторону; стойки, на лопатках согнув ноги и переката в группировке. Игры или эстафеты.	1	Ковры, гимнастические маты.
21 3		О. 3. Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противоходом, змейкой. Совершенствование комплекса упражнений утренней гимнастики. Совершенствование 2 кувырков вперед слитно. Разучивание упражнений в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; повороты на носках и одной ноге; приседания и переход в упор присев. Игры.	1	Ковры, гимнастические маты, скамейки или бревно.
22 4		Построение в 2 шеренги. Учет комплекса упражнений утренней гимнастики. Упражнения на осанку. Закрепление упражнений в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; повороты на носках и одной ноге; приседания и переход в упор присев. Учет 2 кувырков вперед слитно. Игры.	1	Ковры, гимнастические маты, скамейки или бревно.
23 5		Построение в 2 шеренги. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Упражнения на осанку. Разучивание «моста» из положения лежа. Упражнения, сидя и лежа на	1	Гимнастические маты, палки, скамейки, ковры.

		полу. Совершенствование упражнений в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; повороты на носках и одной ноге; приседания и переход в упор присев. Игры.		
24 6		Построение в 2 шеренги. Закрепление комплекса упражнений с гимнастическими палками. Разучивание стойки на лопатках, прогнувшись. Закрепление «моста» из положения лежа. Учет упражнений в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; повороты на носках и одной ноге; приседания и переход в упор присев. Игры.	1	Гимнастические маты, палки, скамейки.
25 7		Расчет на первый-второй. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление стойки на лопатках, прогнувшись. Упражнения, сидя и лежа на полу. Совершенствование «моста» из положения лежа. Разучивание лазания по наклонной скамейке на коленях, и подтягиваясь руками лежа на животе. Наклон вперед на результат. Эстафеты.	1	Гимнастические маты, палки, скамейка, стенка, рулетка.
26 8		Расчет на первый-второй. Учет комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление лазания по наклонной скамейке на коленях, и подтягиваясь руками лежа на животе. Совершенствование стойки на лопатках, прогнувшись. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Эстафеты.	1	Гимнастические палки, скамейка, стенка, секундомер.
27 9		Расчет на первый-второй. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Упражнения на осанку. Поднимание туловища (у). Подвижная игра. Гимнастика для глаз.	1	Ковры.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4+1	
28 10		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Разучивание упражнений на тренажерах. Наклон вперед, сидя на результат. Подвижные игры. Гимнастика для глаз.	1	Тренажеры, ковры, рулетка.
29 11		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Закрепление упражнений на тренажерах. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочка» на время. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди. Гимнастика для глаз.	1	Тренажеры, ковры, секундомер, набивные мячи, рулетка.
30 12		С. У. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Разучивание лазания по гимнастической стенке. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастическая стенка, ковры, набивные мячи, рулетка.
31 13		Перестроение из одной в 2 шеренги. Ходьба и ее разновидности. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки. Закрепление лазания по гимнастической стенке. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастическая стенка, ковры.

32 14		О. 3. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость), их связь с физическим развитием.	1	
		3 четверть	20	
		Раздел: лыжные гонки	14+1	
33 1		О. 3. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Значение занятий физкультурой на свежем воздухе.	1	
34 2		ИОТ по разделу лыжная подготовка. Повороты на месте вокруг носков лыж. Разучивание техники передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
35 3		О. 3. Дыхание при ходьбе на лыжах. Разучивание техники скользящего шага без палок. Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
36 4		Закрепление техники передвижения скользящим шагом без палок. Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
37 5		Совершенствование техники передвижения скользящим шагом без палок. Учет передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
38 6		Учет передвижения скользящим шагом без палок. Разучивание техники спуска со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1200 метров.	1	Лыжный инвентарь.
39 7		Закрепление техники спуска со склона в низкой стойке. Совершенствование техника передвижения скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции до 1200 м.	1	Лыжный инвентарь.
40 8		Разучивание техники торможения плугом. Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
41 9		Закрепление техники торможения плугом. Учет спуска со склона в низкой стойке. Разучивание техники подъема на склон наискось. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
42 10		Закрепление техники подъема на склон наискось. Совершенствование техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
43 11		Разучивание техники подъема на склон лесенкой. Совершенствование техники подъема на склон наискось. Прохождение дистанции до 1500 метров.	1	Лыжный инвентарь.
44 12		Закрепление техники подъема на склон лесенкой. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
45 13		Совершенствование техники подъема на склон лесенкой. Повторение техники скользящего шага без палок. Прохождение дистанции до 1500	1	Лыжный инвентарь.

		метров в медленном темпе		
46 14		Учет подъема на склон лесенкой. Прохождение дистанции до 1500 метров.	1	Лыжный инвентарь.
47 15		Повторение техники скользящего шага с палками. Учет прохождения дистанции 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь, секундомер.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	5	
48 16		О. З. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Разучивание упражнений на тренажерах. Наклон вперед, сидя на результат. Подвижные игры. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, тренажеры.
49 17		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Закрепление упражнений на тренажерах. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочка» на время. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, тренажеры, секундомер.
50 18		С. У. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Совершенствование упражнений на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, тренажеры, рулетка, мячи.
51 19		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища (у). Упражнения в вися. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гимнастическая стенка.
52 20		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения в вися. Подведение итогов 3 четверти. Задание на каникулы.	1	Ковры, перекладина, гимнастическая стенка.
		4 четверть	16	
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
53 1		О. З. Работа органов дыхания и ССС при выполнении физических нагрузок; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. С. У. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Наклон вперед, сидя на результат. Игра «День и ночь».	1	Ковры, рулетка.
54 2		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание ног в угол. Удержание туловища в положении «лодочка» на время. Гимнастика для глаз. Игра «День и ночь».	1	Секундомер, ковры, гимнастическая стенка.
55 3		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, набивные мячи, рулетка.
56 4		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища (у). Упражнения в вися.	1	Гимнастическая стенка.

		Гимнастика для глаз.		
		Раздел: спортивные игры	6	
57 5		О. З. Дыхание при ходьбе и беге. Разучивание техники метания мяча в цель на расстоянии 6 метров. Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Салки».	1	Стена, баскетбольные мячи.
58 6		Разучивание техники ведения мяча на месте и в движении шагом. Закрепление техники метания мяча в цель на расстоянии 6 метров. Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. Гимнастика для глаз.	1	Стена, баскетбольные мячи.
59 7		Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении шагом. Совершенствование техники метания мяча в цель на расстоянии 6 метров. Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	Стена, баскетбольные мячи.
60 8		Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении шагом. Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Метание мяча в цель на расстоянии 6 метров (у). Игра.	1	Стена, баскетбольные мячи.
61 9		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Учет ведения мяча на месте и в движении шагом. Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	Баскетбольные мячи.
62 10		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Прыжки в длину с места на результат. Повторение изученных упражнений с мячами. Подтягивание. П. И. Салки.	1	Рулетка, баскетбольные мячи, перекладина.
		Раздел: легкая атлетика	5+1	
63 11		О. З. Правила поведения при беге, прыжках и метаниях. Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Разучивание техники метания мяча с места на дальность. Бег 30 метров. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Подтягивание.	1	Теннисные мячи, секундомер, перекладина.
64 12		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Закрепление техники метания мяча с места на дальность. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Подтягивание.	1	Теннисные мячи, перекладина.
65 13		Ходьба, бег и их разновидности. П. И. Салки. ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники метания мяча с места на дальность. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Теннисные мячи, перекладина.
66 14		ОРУ в движении. Метания мяча с места на дальность на результат. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Мячи (150гр). рулетка.
67 15		Подвижная игра «Вызов номеров». Упражнения на осанку. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Свисток.
68 16		О. З. Правила поведения при купании в открытых водоемах и реке. Подведение итогов 4 четверти. Задание на каникулы (индивидуально).	1	

Календарно-тематическое планирование 4 класс (2 часа в неделю)

Дата	Содержание (раздел, тема) урока	Количество часов	Примечание (Оборудование)
	1 четверть	18	
	Раздел: легкая атлетика	7+1	
1	О. 3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль над самочувствием и т. п.	1	
2	ИОТ по разделу легкая атлетика. С.У. Рапорт учителю. Дыхательные упражнения. ОРУ специально - беговые. Разучивание техники низкого старта. Медленный бег на развитие выносливости.	1	Секундомер.
3	О. 3. Содержание комплекса зарядки. С. У. Команды «Становись!», «Равняйся!». ОРУ специально - беговые. Упражнение на осанку. Закрепление техники высокого старта. Бег 30 метров. Совершенствование прыжков в длину с места.	1	Секундомер, рулетка.
4	Повороты на месте. Упражнение на осанку. Совершенствование техники низкого старта. Разучивание метания мяча на дальность с места. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости. Прыжки в длину с места на результат.	1	Секундомер, теннисные мячи, рулетка.
5	Упражнение на осанку. Закрепление метания мяча на дальность с места. Бег 60 м. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер, флажок, теннисные мячи, рулетка.
6	ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Совершенствование метания мяча на дальность с места. Медленный бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости (у). Гимнастика для глаз.	1	Секундомер, теннисные мячи, рулетка.
7	ОРУ типа зарядки. Учет метания мяча на дальность с места. Бег по заданию (индивидуально).	1	Секундомер, мячи, рулетка.
8	ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Бег по индивидуальному заданию (у). Упражнения в висе. Гимнастика для глаз.	1	Секундомер, гимнастическая стенка.
	Раздел: спортивные игры	6	
9	ИОТ по разделу спортивные игры. С. У. Разучивание перестроения из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Разучивание техники ловли мяча 2 руками. Разучивание техники передачи мяча в парах.	1	Волейбольные мячи.

10		С. У. Закрепление перестроения из одной в две шеренги. ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Разучивание техники ведение мяча на месте. Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах. П. И. «Невод».	1	Баскетбольные мячи.
11		ОРУ типа зарядки. С. У. Совершенствование перестроения из одной в две шеренги. Разучивание техники ведение мяча в ходьбе. Закрепление техники ведение мяча на месте. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах. П. И. «Невод».	1	Баскетбольные мячи.
12		ОРУ типа зарядки. Разучивание строевых упражнений: На месте шагом «Марш!», «Стой!». Закрепление техники ведение мяча в ходьбе. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Учет передачи мяча в парах (техника). П. И. «Невод».	1	Баскетбольные мячи.
13		Закрепление строевых упражнений: На месте шагом «Марш!», «Стой!». ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Учет ведения мяча на месте (техника). Совершенствование техники ведение мяча в ходьбе. П. И. «Невод».	1	Баскетбольные мячи.
14		Совершенствование строевых упражнений: На месте шагом «Марш!», «Стой!». ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Учет техники ведения мяча в ходьбе. П. И. «Невод».	1	Баскетбольные мячи.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
15		ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Поднимание туловища из положения, лежа на полу, руки за голову. Закрепление упражнений сидя, лежа на полу. Наклон вперед из положения, сидя на полу, ноги вместе на результат.	1	Ковры, рулетка.
16		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время (у). Гимнастика для глаз.	1	Секундомер, ковры.
17		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Совершенствование упражнений сидя, лежа на полу. Поднимание туловища (у). Гимнастика для глаз.	1	Ковры.
18		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Подведение итогов 1 четверти. Задание на каникулы (индивидуально).	1	Ковры, набивные мячи, рулетка.
		2 четверть	14	
		Раздел гимнастика	9	

19 1		ИОТ по разделу гимнастика. Передвижение противходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Разучивание упражнений сидя, лежа на полу.	1	Ковры, гимнастические палки.
20 2		Закрепление комплекса упражнения с гимнастическими палками. Закрепление упражнений сидя, лежа на полу. Упражнения на полу. Разучивание техники поднимания ног в угол из виса. Эстафеты.	1	Ковры, гимнастические палки, стенка и маты.
21 3		Совершенствование комплекса упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на полу. Закрепление техники поднимания ног в угол из виса. Гимнастика для глаз или эстафеты.	1	Ковры, гимнастические палки, маты, стенка.
22 4		Разучивание комплекса упражнений с гантелями (0,5-1 кг). Упражнения на полу. Совершенствование техники поднимания ног в угол из виса. Прыжки в длину с места на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гантели, гимнастические маты, скамейки, рулетка.
23 5		Закрепление комплекса упражнений с гантелями (0,5-1 кг). Упражнения на полу. Учет поднимания ног в угол из виса. Эстафеты.	1	Гимнастические палки, скамейки, ковры, гантели.
24 6		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями (0,5-1 кг). Ходьба и ее разновидности. Наклон вперед на результат. Разучивание виса, прогнувшись на гимнастической стенке. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические палки, скамейки, стенка, гантели, рулетка.
25 7		Ходьба и ее разновидности. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Удержание туловища в положении лежа на полу из «лодочки» на время. Закрепление виса, прогнувшись на гимнастической стенке. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафеты.	1	Гимнастические палки, стенка, скамейка или бревно рулетка, секундомер.
26 8		Ходьба и ее разновидности. Закрепление комплекса ОРУ типа зарядки. Закрепление техники выполнения упражнений в равновесии. Совершенствование виса, прогнувшись на гимнастической стенке. Эстафеты.	1	Гимнастические палки, стенка, скамейка или бревно, секундомер.
27 9		Ходьба и ее разновидности. Совершенствование комплекса ОРУ типа зарядки. Учет виса, прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. Эстафеты.	1	Гимнастическая стенка, скамейка или бревно,
		Раздел оздоровительная гимнастика	4+1	
28 10		ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Метание мяча из положения «лодочки» от груди на результат. Повторение упражнений сидя, лежа на полу. Игры.	1	Набивные мячи, рулетка, гимнастические маты.
29 11		Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Разучивание упражнений на тренажерах. Игры.	1	Ковры, тренажеры.

30 12		Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Закрепление упражнений на тренажерах. Игры.	1	Ковры, тренажеры.
31 13		Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Совершенствование упражнений на тренажерах. Учет поднимания туловища с закрепленными ногами за 1 минуту (или 30 секунд). Гимнастика для глаз. Подведение итогов 2 четверти. Домашнее задание на каникулы (индивидуально). Игры.	1	Гимнастическая стенка, тренажеры.
32 14		О. 3. Работа органов дыхания и ССС при выполнении физических нагрузок; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.	1	
		3 четверть	20	
		Раздел лыжная подготовка	14+1	
33 1		О. 3. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.	1	
34 2		ИОТ по разделу лыжная подготовка. Повторение скользящего шага. Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
35 3		Разучивание техники попеременно – двухшажного хода с палками. Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Совершенствование техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 1000 метров	1	Лыжный инвентарь.
36 4		Разучивание техники одновременно – двухшажного хода. Закрепление техники попеременно – двухшажного хода с палками. Учет техники спуска со склона в средней стойке. Совершенствование техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
37 5		Закрепление техники одновременно – двухшажного хода. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода с палками. Учет техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
38 6		Разучивание техники поворота переступанием в движении. Совершенствование техники одновременно – двухшажного хода. Учет техники попеременно – двухшажного хода с палками. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.

39 7		Разучивание техники подъема на склон полуелочкой. Закрепление техники поворота переступанием в движении. Учет техники одновременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
40 8		Закрепление техники подъема на склон полуелочкой. Совершенствование техники поворота переступанием в движении. Прохождение дистанции до 1000 метров (у).	1	Лыжный инвентарь, секундомер.
41 9		Учет техники поворота переступанием в движении. Совершенствование техники подъема на склон полуелочкой. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
42 10		Учет техники подъема на склон полуелочкой. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
43 11		Совершенствование техники преодоления ворот после спуска со склона. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
44 12		Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
45 13		Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
46 14		Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
47 15		Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
		Раздел оздоровительная гимнастика	5	
48 16		ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Разучивание упражнений на тренажерах. Наклон вперед, сидя на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, тренажеры.
49 17		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Закрепление упражнений на тренажерах. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, тренажеры.
50 18		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание ног в угол. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гимнастическая стенка, набивные мячи, рулетка.
51 19		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание ног в угол (у). Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гимнастическая стенка.

52 20		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища (у). Подведение итогов 3 четверти. Задание на каникулы.	1	Ковры.
		4 четверть	16	
		Раздел оздоровительная гимнастика	4	
53 1		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ с гантелями. Упражнения из исходного положения, сидя, лежа на полу. Наклон вперед, сидя ноги вместе на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры или гимнастические маты, рулетка, гантели.
54 2		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ с гантелями. Упражнения из исходного положения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в «лодочки» на время. Метание мяча из положения «лодочки» от груди на дальность полета. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, набивные мячи, гантели.
55 3		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ с гантелями. Упражнения из исходного положения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения «лодочки» от груди на результат. Поднимание туловища. Гимнастика для глаз.	1	Секундомер, ковры, рулетка, гимнастическая стенка, гантели.
56 4		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Упражнения из исходного положения, сидя, лежа на полу. Поднимания туловища (у). Гимнастика для глаз.	1	Секундомер, ковры, гимнастическая стенка.
		Раздел спортивные игры	6	
57 5		ИОТ по разделу спортивные игры. Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Разучивание техники ведения мяча в движении бегом. Разучивание техники броска в кольцо снизу с 3 метров. Поднимание ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Баскетбольные мячи, кольцо, гимнастическая стенка.
58 6		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Закрепление техники ведения мяча в движении шагом и бегом. Закрепление техники броска в кольцо снизу с 3 метров. Прыжки в длину с места на результат. Поднимание ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Баскетбольные мячи, кольцо, рулетка, гимнастическая стенка.
59 7		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Разучивание техники передачи мяча от груди. Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом и бегом. Совершенствование техники броска в кольцо снизу с 3 метров. Учет поднимания ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Баскетбольные мячи, кольцо, гимнастическая стенка.
60 8		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Закрепление техники передачи мяча от груди. Учет ведения мяча в движении бегом. Совершенствование техники броска в кольцо снизу с 3 метров. Гимнастика для глаз.	1	Баскетбольные мячи, кольцо.

61 9		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Выполнение передачи мяча с отскоком от пола. Совершенствование техники передачи мяча от груди. Учет броска в кольцо снизу с 3 метров. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1	Баскетбольные мячи, кольцо, перекладина.
62 10		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Выполнение передачи мяча с отскоком от пола. Учет передачи мяча от груди. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1	Баскетбольные мячи, перекладина.
		Раздел легкая атлетика	5+1	
63 11		О. 3. Правила поведения при беге, прыжках и метаниях. Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Разучивание техники метания мяча на дальность. Бег по индивидуальному заданию.	1	Мячи (150гр).
64 12		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Бег 30 м. Закрепление техники метания мяча на дальность. Бег по индивидуальному заданию.	1	Секундомер, рулетка, мячи (150гр).
65 13		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении по кругу. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Учет бега по индивидуальному заданию.	1	Секундомер, рулетка, мячи (150гр).
66 14		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении по кругу. Выполнение метания мяча на дальность на результат. Бег по индивидуальному заданию.	1	Секундомер, рулетка, мячи (150гр).
67 15		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Бег 60 метров. Упражнения в висе.	1	Гимнастическая стенка или перекладина, секундомер.
68 16		О. 3. Правила поведения при купании в открытых водоемах и реке. Подведение итогов 4 четверти. Задание на каникулы (индивидуально).	1	

Контрольно – измерительные материалы

Оценка физкультурных знаний.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающийся получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний используются метод опроса в устной и письменной форме.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки и неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включённых в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает

затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности;
- формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Основной формой занятий является урок. На уроке используются различные формы обучения: групповые, индивидуальные, в парах, тройках. На уроках используются следующие методы: разучивания, словесный, игровой, соревновательный.

Сводная таблица контрольных упражнений уровня физической подготовленности учащихся оздоровительной группы (СМГ)

класс	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон, вперед сидя на полу (см)						
1	+3	+2	+1	+4	+3	+2
2	+3	+2	+1	+4	+3	+2
3	+3	+2	+1	+4	+3	+2
4	+4	+3	+2	+5	+4	+3
Метание мяча от груди, лежа на полу из «лодочки» (см)						
1	1	0,75	0,5	0,75	0,5	0,25
2	1,5	1	0,75	1	0,75	0,5
3	2	1,5	1	1,5	1	0,75
4	2,5	2	1,5	2	1,5	1
Подтягивание (раз)						
1	2	1		8	4	2
2	3	2	1	9	5	3
3	3	2	1	10	6	3
4	4	3	2	11	7	4
мальчики						
девочки						
«5»						
«4»						
«3»						
«5»						
«4»						
«3»						
Поднимание туловища, лежа на полу (раз)						
1	6	4	2	3	2	1
2	8	6	3	5	4	2
3	9	7	4	7	6	3
4	10	8	5	9	8	4
Прыжки в длину с места (см)						
1	135	115	100	110	90	80
2	140	120	110	115	100	95
3	145	125	115	120	105	100
4	150	130	120	125	110	105
Поднимание ног в угол из виса на гимнастической стенке (раз)						
1	5	4	3	5	4	3

2	6	5	4	6	5	4
3	8	6	5	7	6	5
4	10	8	6	8	7	6

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища за 1 минуту с закрепленными ногами (раз)						
1	5	4	3	5	4	3
2	7	6	5	7	6	5
3	10	8	6	10	8	6
4	15	10	8	15	10	8
Удержание туловища в положении «лодочка» лежа на животе за время (сек)						
1	30	20	10	30	20	10
2	35	30	20	35	30	20
3	40	35	30	40	35	30
4	45	40	35	45	40	35

Контрольные упражнения:

- метание мяча из положения: лежа на полу, на животе в «лодочке» от груди на дальность отскока;
- наклон, вперед сидя ноги вместе на результат (см);
- поднимание туловища руки за голову лежа на спине (количество раз);
- поднимание ног в угол (количество раз);
- подтягивание;
- удержание туловища в положение «лодочки» на время;
- бег в медленном темпе по индивидуальному заданию (у).
- передвижение скользящим шагом с палками и без них (техника);
- передвижение ступающим шагом (техника);
- спуск со склона в низкой и средней стойках (техника);
- подъем на склон наискось и лесенкой (техника);
- торможение плугом;
- попеременно двухшажный ход (техника);
- одновременно двухшажный ход (техника).

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с в. с. с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук, в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы

1 класс
Календарно тематическое планирование
1 четверть (27 часов)

№	Дата	Содержание (раздел, тема) урока	Примечание	Количество часов
		1 четверть		18
		Раздел легкая атлетика		8
1		О. 3. Понятие о физической культуре. Инструкция по охране труда «Лёгкая атлетика». Строевые упражнения: расчет на первый-второй; «смирно!» Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: обучение технике прыжка в длину с места. <i>Различные варианты салок.</i>	Секундомер.	1
2		О. 3. Первые соревнования. Оздоровительные процедуры (закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическое состояние организма). Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика». Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель.	Секундомер.	1
3		О. 3. Представление о физических упражнениях. Характеристика основных движений человека: ходьба, бег, приёмы метания. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: обучение высокого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники метания малого мяча в вертикальную цель. <i>Игра: «Класс, смирно!»</i>	Стенка, теннисные мячи, секундомер.	1
4		О. 3. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: закрепление высокого старта, учёт техники прыжка в длину с места; совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель. <i>Игра: «К своим флажкам».</i>	Стенка, теннисные мячи, секундомер.	1
5		Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники метания мяча в цель 3 – 4м; совершенствование техники высокого старта с последующим ускорением. <i>Игра: «Зайцы в огороде».</i>	Стенка, теннисные мячи, секундомер.	1
6		Разучивание комплекса физ. упр. для физкультминуток. «Лёгкая атлетика»: учёт техники метания малого мяча в вертикальную цель; учёт техники высокого старта с последующим ускорением. <i>Игра: «Запрещенное движение».</i>	Стенка, теннисные мячи, секундомер.	1
7		«Лёгкая атлетика» беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорениями. ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. <i>Игра: «Запрещенное движение».</i>	Секундомер.	1

8		«Легкая атлетика» прыжковые и беговые упражнения, прыжками с ускорениями. ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. <i>Игра: «Запрещенное движение».</i>	Секундомер.	1
9		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники ходьбы и её разновидность, бег и его разновидность. Тестирование бег 30м. Баскетбол: разучивание ведения мяча на месте. <i>Игра: «К своим флажкам».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи.	1
10		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники ходьбы и её разновидность, бег и его разновидность. Тестирование бег 30м. Баскетбол: разучивание ведения мяча на месте. <i>Игра: «К своим флажкам».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи.	1
		Раздел подвижные игры		17
11		ИОТ по разделу подвижные игры. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: ходьба и её разновидность, бег и его разновидность. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением. Баскетбол: совершенствование ведение мяча на месте. <i>Игра: «Попрыгунчики—Воробушки».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи.	1
12		Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: медленный бег до 800 – 1000м. Баскетбол: ведение мяча на месте, обучение ловля и передача мяча в парах. <i>Игра: «К своим флажкам».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи.	1
13		Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: медленный бег до 1000м. Баскетбол: учет ведение мяча на месте, обучение ловля и передача мяча в парах. <i>Игра: «К своим флажкам».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи.	1
14		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Различные эстафеты с предметами. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. <i>Игра: «Зайцы в огороде».</i>	Свисток, баскетбольные мячи.	1
15		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. <i>Игра: «Два мороза».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи и скакалки.	1
16		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. <i>Игра: «Зайцы в огороде».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи и скакалки.	1
17		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. <i>Игра: «Два мороза».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи и скакалки.	1
18		Беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Баскетбол: учет ловля и передача мяча в парах. Обучение ловля и передача мяча в движении. <i>Игра: «У ребят порядок строгий».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи.	1
19		Беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Баскетбол: учет ловля и передача мяча в парах. Закрепление ловля и передача мяча в движении. <i>Игра: «У ребят порядок строгий».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи.	1
20		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в движении. <i>Игра: «Запрещенное движение».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи.	1
21		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в движении. <i>Игра: «Попрыгунчики—Воробушки».</i>	Секундомер, баскетбольные мячи и скакалки.	1
22		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. тестирование –	Свисток.	1

		челночный бег 3 x 10 м. <i>Игра: «Зайцы в огороде».</i>		
23		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. тестирование – челночный бег 3 x 10 м. <i>Игра: «Зайцы в огороде».</i>	Свисток.	1
24		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. <i>Подвижные игры: «Два мороза», «Космонавты», салки с вырубанием, «Перестрелка»;</i> тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	Свисток, рулетка.	1
25		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. <i>Подвижные игры: «Два мороза», «Космонавты», салки с вырубанием, «Перестрелка»;</i> тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	Свисток, рулетка.	1
26		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. <i>Подвижные игры: «Совушка», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».</i>	Свисток.	1
27		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. <i>Подвижные игры: «Совушка», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».</i>	Свисток.	1

2 четверть (21 час)

№	Дат ы	Содержание (раздел, тема) урока	Примечание	Количество часов
		Раздел гимнастика		21
28 1		О. 3. Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Строевые упражнения: перестроение в круг и несколько кругов. Обучение положению «упор присев», «группировка». Упражнения на формирование осанки. Эстафеты с предметами.	Гимнастические маты и предметы.	1
29 2		Строевые упражнения; закрепление положению «упор присев», «группировка». Обучение перекатам вперед и назад в группировке. Лазанье на гимнастической стенке. <i>Игра «Вызов номеров»</i>	Гимнастические маты и стенка.	1
30 3		Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Закрепление перекаты вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно, и ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Гимнастические маты, бревно, скамейка.	1
31 4		Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Совершенствование перекаты вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно, и ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Гимнастические маты, бревно, скамейка.	1
32 5		Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Совершенствование перекаты вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно, и ходьба по рейке гимнастической	Гимнастические маты, бревно, скамейка.	1
33 6		Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика Обучение техники стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагивание мячей по скамейке. Совершенствование техники «упор присев», «группировка».	Гимнастические маты, скамейка.	1

34 7	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление техники стойки на носках на гимнастической скамейке; ходьба с перешагивание мячей по скамейке, учет техники «упор присев», «группировка». Обучение лазанье по канату произвольным способом.	Гимнастические маты, скамейка и канат.	1
35 8	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Совершенствование техники стойки на носках на гимнастической скамейке; ходьба с перешагивание мячей по скамейке, учет техники «упор присев», «группировка». Обучение лазанье по канату произвольным способом.	Гимнастические маты, скамейка и канат.	1
36 9	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление лазанье по канату произвольным способом, обучение лазанье по наклонной скамейке. Учет техники стойки на носках на гимнастической скамейке. <i>Игра «Великаны, карлики».</i>	Гимнастические маты, скамейка и канат.	1
37 10	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Совершенствование лазанье по канату произвольным способом, обучение лазанье по наклонной скамейке. Учет техники стойки на носках на гимнастической скамейке. <i>Игра «Великаны, карлики».</i>	Гимнастические маты, скамейка и канат.	1
38 11	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление лазанье по наклонной скамейке. Учет лазанье по канату произвольным способом. <i>Игра «Вызов номеров».</i>	Гимнастические маты, скамейка и канат.	1
39 12	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Обучение перекаты на спину, лежа на животе. Учет лазанье по наклонной скамейке. Перелезание через стопку матов. <i>Игра «Великаны, карлики».</i>	Гимнастические маты, скамейка и канат.	1
40 13	ОРУ. Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Закрепление перекаты на спину, лежа на животе. Обучение висы на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине. Эстафеты с предметами.	Гимнастические маты, скамейка, стенка. перекладина и канат.	1
41 14	Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: обучение техники упор прогнувшись на скамейке. Учет перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с предметами.	Гимнастические скамейки и маты.	1
42 15	Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: закрепление техники упор прогнувшись на скамейке. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	Гимнастические скамейки и маты.	1
43 16	Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: совершенствование техники упор прогнувшись на скамейке. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	Гимнастические скамейки и маты.	1
44 17	Строевые упражнения. Упражнения на формирование осанки. Гимнастика: учет техники упор прогнувшись на скамейке, перелезание через стопку матов. <i>Игра «Белые медведи».</i>	Гимнастические скамейки и маты.	1
45 18	Строевые упражнения. Упражнения на формирование осанки. Гимнастика: учет техники упор прогнувшись на скамейке, перелезание через стопку матов. <i>Игра «Белые медведи»</i>	Гимнастические скамейки и маты.	1
46 19	О. З. Строевание тела человека и его положение в пространстве. Строевые упражнения. Гимнастика: упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Гимнастические скамейки, стенка и маты.	1

47 20		Строевые упражнения. Гимнастика: упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой, гимнастической палкой и мячом. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Гимнастический инвентарь.	1
48 21		О. 3. Физические качества и их связь с физическим развитием.		1

3 четверть (27часов)

№	Дат ы	Содержание (раздел, тема) урока	Примечание	Количество часов
		3 четверть		27
		Раздел лыжная подготовка		15
49 1		О. 3. Здоровье и физическое развитие человека.		1
50 2		Инструктаж по охране труда раздел « Лыжная подготовка ». Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. О. 3. Дыхание при ходьбе на лыжах. Закаливание организма, его значение в укрепления здоровья. Проверить умение надевание лыжи с палками (подгонять крепление); Обучение техники ступающий шаг, повороты на месте. Прохождение в медленном темпе 500м.	Лыжный инвентарь.	1
51 3		Закрепление техники ступающий шаг, повороты на месте. Обучение передвижения скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе 500м.	Лыжный инвентарь.	1
52 4		Закрепление техники скользящего шага без палок с широкой амплитуды работы рук. Обучение подъем на склон 12-15град. Ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе дистанции 1000м.	Лыжный инвентарь.	1
53 5		Совершенствование техники скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Закрепление подъем на склон 12-15град. Обучение: спуски в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000м.	Лыжный инвентарь.	1
54 6		Совершенствование техники скользящего шага без палок, подъем на склон 12-15град. Закрепление: спуски в низкой стойке. <i>Игра «смелей с горки»</i> . Прохождение дистанции 1000м.	Лыжный инвентарь.	1
55 7		Совершенствование техники скользящего шага без палок, подъем на склон 12-15град. Закрепление: спуски в низкой стойке. <i>Игра «смелей с горки»</i> . Прохождение дистанции 1000м.	Лыжный инвентарь.	1
56 8		Учёт технике скольжения без палок; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств и умения в эстафете с поворотами у подножия склона, прохождение дистанции до 1000 м	Лыжный инвентарь.	1
57 9		Учёт технике спусков и подъёмов без палок (девочки); <i>Игра «Кто самый быстрый?»</i> Прохождение дистанции 1000м.	Лыжный инвентарь.	1
58 10		Учёт технике подъёмов и спусков (мальчики); <i>Игра «Кто самый быстрый»</i> Прохождение дистанции 1000м.	Лыжный инвентарь.	1
59 11		Обучение технике скольжения с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000м. со средней скоростью. Подъём на склон 12 – 15 ступающим шагом	Лыжный инвентарь.	1

60 12		Закрепление техники скольжения с палками; развитие скорости эстафете с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000 м. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Лыжные инвентарь.	1	
61 13		Совершенствовать эстафету с этапом до 50 м; Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500м.	Лыжный инвентарь.	1	
62 14		Совершенствовать эстафету с этапом до 50 м; Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500м.	Лыжный инвентарь.	1	
		Раздел подвижные игры		14	
63 15		Инструктаж по охране труда раздел « Подвижные игры ». Совершенствование строевых упражнений; Комплекс упражнений с мячами. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий».	Свисток.	1	
64 16		О. З. Влияние физических упражнений, режима дня для укрепления здоровья. Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Передал, садись!».	Свисток, гимнастические палки и мячи.	1	
65 17		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок. Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	Свисток, и мячи.	1	
66 18		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Два мороза», «У ребят порядок строгий» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	Свисток, мячи.	1	
67 19		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Два мороза», «У ребят порядок строгий» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	Свисток, мячи.	1	
68 20		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробы и вороны». Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	Свисток, мячи.	1	
69 21		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробы и вороны» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	Свисток, мячи.	1	
70 22		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок.	Свисток, и мячи.	1	
71 23		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок.	Свисток, мячи.	1	
72 24		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты». Упражнения с мячом: совершенствование ловли и передача мяча.	Свисток, мячи.	1	

73 25		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты». Упражнения с мячом: совершенствование ловли и передача мяча.	Свисток, мячи.	1
74 26		Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты», различные варианты салок.	Свисток.	1
75 27		Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты», различные варианты салок.	Свисток.	1
76 28		Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты», различные варианты салок.	Свисток.	1

4 четверть (23 часа)

№	Даты	Содержание (раздел, тема) урока	Примечание	Количество часов
		4 четверть		23
		Раздел подвижные игры с элементами баскетбола		11
77 1		Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Строевые упражнения; совершенствование комплекса ОРУ (типа зарядки) Подвижные игры: «Смена сторон», «Вызов номеров». Элементы баскетбола: обучение техники ведение мяча в шаге и на месте	Свисток, мячи.	1
78 2		Комплекс ОРУ (типа зарядки); строевые упражнения. Подвижные игры: «Мы - физкультурники», встречные эстафеты с этапом 20 м. Элементы баскетбола: закрепление техники ведение мяча в шаге и на месте.	Свисток, мячи.	1
79 3		Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка», «Гуси - лебеди». Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте.	Свисток, мячи.	1
80 4		Совершенствование комплекса; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка», «Гуси - лебеди». Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте.	Свисток, мячи.	1
81 5		Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди». Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте.	Свисток, мячи.	1
82 6		Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте.	Свисток, мячи.	1
83 7		ОРУ; Строевые упражнения. Подвижные игры: «Мышеловка», «У ребят порядок строгий», «Два мороза» Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Свисток, мячи.	1
84 8		ОРУ; Строевые упражнения. Подвижные игры: «Мышеловка», «У ребят порядок строгий», «Два мороза». Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Свисток, мячи.	1
85 9		ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди». Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и	Свисток, мячи.	1

		передачи мяча в парах.		
86 10		ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди». Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах.	Свисток, мячи.	1
87 11		ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: учёт техники ловли и передачи мяча в парах.	Свисток, мячи.	1
		Раздел легкая атлетика		12
88 12		Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: обучение техники прыжка в длину с места Тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	Секундомер, рулетка.	1
89 13		Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: закрепление техники прыжка в длину с места Тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	Секундомер, рулетка.	1
90 14		Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места; обучение техники метания мяча с 3 – 4 м в цель. Тестирование – челночный бег 3 x 10 м.	Секундомер, теннисные мячи и стенка	1
91 15		Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места; закрепление техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; обучение техники метания мяча на дальность.	Секундомер, теннисные мячи и стенка	1
92 16		Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: учёт техники прыжка в длину с места; совершенствование техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; закрепление техники метания мяча на дальность с места Тестирование – бег 30 м.	Секундомер, теннисные мячи и стенка	1
93 17		Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; совершенствование техники метания мяча на дальность с места	Секундомер, теннисные мячи и стенка	1
94 18		Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; совершенствование техники метания мяча на дальность с места.	Секундомер, теннисные мячи и стенка	1
95 19		Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча на дальность с места; совершенствование техники прыжка со скакалкой. Тестирование – подтягивание.	Секундомер, скакалки, теннисные мячи и стенка	1
96 20		Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча на дальность с места; совершенствование техники прыжка со скакалкой. Тестирование – подтягивание.	Секундомер, скакалки, теннисные мячи и перекладина.	1
97 21		Лёгкая атлетика: бег по слабопересечённой местности, игра «к своим флажкам», различные виды салок.	Свисток.	1
98 22		Лёгкая атлетика: бег по слабопересечённой местности, игра «к своим флажкам», различные виды салок.	Свисток.	1
99 23		О. 3. Солнечные ванны. Подвижные игры: «по своим местам», «два мороза», «у ребят порядок строгий».	Свисток.	1