

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

405 часов

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование 70 часов

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 17 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол 11 часов:

ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»

Лыжная подготовка 12 часов:

передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием на месте и в движении, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их

отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

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

Легкая атлетика 18 часов

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол 12 часов:

специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на

месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»

Лыжная подготовка 12 часов:

«попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двухшажный» ход, спуски в низкой стойке, подъемы «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физической культуры 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

Легкая атлетика 18 часов

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками

от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка 12 часов: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

Легкая атлетика 18 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале спортивных игр:

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

Лыжные подготовка 12 часов: «одновременный двухшажный» и «одновременный одношажный» ходы.

Баскетбол 12 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 12 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Название темы	Количество часов
1 класс	99 часов
Знания о физической культуре	3 часа
Способы физкультурной деятельности	3 часа
Физическое совершенствование	70 часов
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>18 часов</i>
<i>Легкая атлетика</i>	<i>17 часов</i>
<i>Кроссовая подготовка, мини-футбол</i>	<i>17 часов</i>
<i>Подвижные игры</i>	<i>18 часов</i>
Баскетбол	11 часов
Лыжная подготовка	12 часов
2 класс	102 часа
Знания о физической культуре	3 часа
Способы физкультурной деятельности	3 часа
Физическое совершенствование	72 часа
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>18 часов</i>
<i>Легкая атлетика</i>	<i>18 часов</i>
<i>Кроссовая подготовка, мини-футбол</i>	<i>18 часов</i>
<i>Подвижные игры</i>	<i>18 часов</i>
Баскетбол	12 часов
Лыжная подготовка	12 часов
3 класс	102 часа
Знания о физической культуре	3 часа
Способы физкультурной деятельности	3 часа
Физическое совершенствование	72 часа
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>18 часов</i>
<i>Легкая атлетика</i>	<i>18 часов</i>
<i>Кроссовая подготовка, мини-футбол</i>	<i>18 часов</i>
<i>Подвижные игры</i>	<i>18 часов</i>
Баскетбол	12 часов
Волейбол	12 часов
Лыжная подготовка	12 часов
4 класс	102 часа
Знания о физической культуре	3 часа
Способы физкультурной деятельности	3 часа
Физическое совершенствование	72 часа
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>18 часов</i>
<i>Легкая атлетика</i>	<i>18 часов</i>
<i>Кроссовая подготовка, мини-футбол</i>	<i>18 часов</i>
<i>Подвижные игры</i>	<i>18 часов</i>
Лыжная подготовка	12 часов
Баскетбол	12 часов
Волейбол	12 часов

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	270	310	76	78	78	78
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности		12	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:		286	70	72	72	72
	-гимнастика с основами акробатики		72	18	18	18	18
	-легкая атлетика		71	17	18	18	18
	-кроссовая подготовка, мини-футбол		71	17	18	18	18
	-подвижные игры		72	18	18	18	18
	– общеразвивающие упражнения			в содержании соответствующих разделов программы			
	Вариативная часть	135	95	23	24	24	24
	Баскетбол		47	11	12	12	12
	Лыжная подготовка		48	12	12	12	12
	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по учебнику «Физическая культура» Лях В.И. 1 класс. 2015 г. изд.
(3 часа в неделю – 99 часов)

№ урoка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
I ТРИМЕСТР (36 часов) ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)							
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 20м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	Текущий	Повторить технику безопасности на уроках	
2	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30м. с ускорением. Челночный бег 3x10м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
3	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.	Текущий	Многоскоки	
4	Ходьба и бег	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Бег 30м. на результат. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.	Бег 30м.: М: 5- 5,5; 4- 6,0; 3- 7,1. Д: 5- 5,8; 4- 6,3; 3- 7,3.	Наклоны сидя на полу	
5	Ходьба и бег	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 60м. Челночный бег 3x10м. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.		Упражнение «Пистолет-тик»	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
6	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 3мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, быстроты и ловкости.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.	Текущий	Отжимание от пола	
7	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 4мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
8	Прыжки	Изучение нового материала	Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Равномерный бег до 4мин. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Круговая эстафета. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться.	Текущий	Многоскоки	
9	Прыжки	Комплексный	Равномерный бег до 4мин. ОРУ. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафета по 120м. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.	Прыжок в длину с места: М: 5- 165; 4- 145; 3- 110. Д: 5- 155; 4- 140; 3- 90.	Наклоны сидя на полу	
10	Прыжки	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Равномерный бег 500м. Игра «К своим флажкам». Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.	Текущий	Упражнение «Пистолет-тик»	
11	Прыжки	Учётный	Ускорения. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Развитие прыгучести.	Уметь правильно выполнять разбег, правильно приземляться в яму.	Прыжок в длину с разбега: М: 5- 220; 4- 200; 3- 180. Д: 5- 200; 4-	Отжимание от пола	
12	Метание	Изучение	Техника безопасности при проведении метания.	Уметь правильно	Текущий	Упражнение на	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
		нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая эстафета.	выполнять основные движения в метании.		пресс	
13	Метание	Комплексный	Ускорения. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Приседание	
14	Метание	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Прыжки со скакалкой	
15	Метание	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Оценить технику метания в горизонтальную цель.	подтягивание	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов)							
16 17	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Перемещения. Игры «К своим флажкам», «охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
18 19	Подвижные игры	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры «Пятнашки», «Охотники и лисы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в игры с бегом, прыжкам, метаниями.	Текущий	Многоскоки	
20 21	Подвижные игры на основе баскетбол	Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте с передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.	Текущий	Наклоны сидя на полу	
22 23	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Перемещения. Ускорения. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Встречная эстафета. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.	Текущий	Упражнение «Пистолетик»	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
24 25	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Поочерёдное ведение мяча с обводкой. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Отжимание от пола	
26 27	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	Оценить технику ведения мяча на месте правой и левой рукой.	Текущий	Упражнение на пресс	
ГИМНАСТИКА (21 час)							
28 29	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекаты. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Текущий	Повторить Т.Б. на уроке	
30 31	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Совершенствование ЗУН	Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Вис стоя, лёжа. Развитие гибкости координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Оценить технику кувырка вперёд.	Упр. на гибкость.	
32 33	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. В висе стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Упражнение на гибкость. Из положения лёжа на спине «мост». Развитие гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание.	Текущий	Упр. на силу.	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
34 35	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Комплексный	Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроения в движении. ОРУ. Выполнить акробатические комбинации из разученных элементов. Подтягивание на высокой (м.), низкой (д.) перекладине. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию.	Текущий	Упр. на ловкость.	
36	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Выполнение акробатического упражнения. Упражнение в равновесии. Подтягивание на результат. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию.	Оценить технику выполнения акробатического упражнения. Подтягивание на результат	Упр. на координацию движения.	
II – ТРИМЕСТР (34 часа)							
37 38	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на гибкость. Упражнение на пресс: из положения лёжа на спине руки за головой поднимание туловища. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.		Упр. на скоростно-силовых качеств.	
39	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения на пресс за 30сек. Упражнение на гибкость. Развитие гибкости; укрепление мышц брюшного пресса.	Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.	Упражнение на пресс за 30сек.: М: 5- 18; 4- 16; 3- 14. Д: 5- 16; 4- 14; 3-	Карточки-задания	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
40 41	Опорный прыжок. Лазание.	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие прыгучести и координационных способностей.	Уметь лазить по скамейке, прыгать через скакалку.	12. Текущий	Упр. на пресс.	
42 43	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической лестнице с перехватом рук и перестановкой ног. Прыжки через скакалку за 15мин. Развитие прыгучести, силовых и координационных качеств.	Уметь лазить по скамейке, лестнице, прыгать через скакалку.	Текущий	Шпагаты, мосты.	
44	Опорный прыжок. Лазание.	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку за 15сек. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической лестнице. Напрыгивание на маты. Приземление. Развитие прыгучести, силовых и координационных способностей.	Уметь подтягиваться, лазить по скамейке, гимнастической лестнице; напрыгивать на маты.	Оценить технику лазания. Прыжки через скакалку: М: 5- 28; 4- 26; 3- 24. Д: 5- 32; 4- 30; 3- 28.	Упр. «Пистолетик»	
45 46	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.	Уметь напрыгивать на маты, козла; перелезть через предметы.	Текущий	Упр.»Ласточка»	
47 48	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через предметы. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь напрыгивать, прыгать через препятствия.	Текущий	Прыжки «Звёздные»	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)							
49 50	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение проведения занятий на свежем воздухе. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 200-300м. ступающим и скользящим шагом.	Уметь выполнять укладку лыж на снег, повороты на месте переступанием.	Текущий	Повторить тех.безоп. на уроках	
51 55 53	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Температурный режим занятий на лыжах. Повороты на месте. Передвижение ступающим, скользящим шагом до 400м.	Уметь выполнять укладку лыж на снег, передв. ступающим, скользящим шагом	Текущий	Катание на лыжах до 1 км.	
54 55 56	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 500м.	Уметь надевать лыжи, выполнять ступ. шаг без палок.	Текущий	Катание на коньках	
57 58 59	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Подъём на горку «лесенкой». Спуск с уклона 15-20 градусов. Прохождение дистанции до 600м.	Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.	Текущий	Катание на лыжах до 1.5 км.	
60 61 62	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 700м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять пдъёмы и спуски.	Текущий	Катание на санках	
63 64 65	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж. Спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 800м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.	Оценить технику подъёма «лесенкой».	Катание на лыжах до 2 км.	
66 67	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Повороты, спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 900м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять ступающий, скользящий шаг.	Оценить технику ступ., скол.шага	Катание на коньках	
68	Лыжная подготовка	Учётный	Укладка лыж. Пройти дистанцию 1000м. без учёта времени.	Уметь перемещаться на лыжах на длинные расстояния.	Дистанция 1000м.	Задание по карточкам	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (11 часов)							
69 70	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Передал - садись».	Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте.	Текущий	Упр. на пресс.	
III ТРИМЕСТР (29 часов)							
71 72	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении со сменой мест. Встречная эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте и в движении.	Оценить технику ведения мяча на месте.	Упр. на силу.	
73 74	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с обводкой и передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение с обводкой и передачей двумя руками от груди.	Оценить технику передачи мяча двумя руками от груди.	Упр. на ловкость.	
75 76 77	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Ускорения, перемещения. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча с ударом мяча об пол на месте и в движении. Встречная эстафета. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча с ударом об пол играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам..	Текущий	Упр. на координацию движения.	
78 79	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Перемещения, ускорения. ОРУ. Ведение, передача мяча двумя руками от груди в движении с ударом об пол. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости, координационных качеств.	Уметь выполнять ведение, передачу мяча с ударом о щит; играть в мини - баскетбол.	Текущий	подтягивание	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)							

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕ ДЕНИЯ
80	Подвижн ые игры	Комплек сный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Карточки – задания	
81	Подвижн ые игры	Совершен ствование ЗУН	Ускорения. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и лисы». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки со скакалкой	
82 83	Подвижны е игры на основе баскетбола	Комплек сный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой, поочерёдное ведение с обводкой. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.	Уметь вести мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Составить комплекс УГТ	
84 85	Подвижны е игры на основе баскетбола	Совершен ствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча в движении с передачей двумя руками от груди. Игра в баскетбол с ударом мяча в щит по упрощённым правилам. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь вести и передавать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Упр. «Пистолетик»	
86 87	Подвижны е игры на основе баскетбола	Совершен ствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перемещения. Броски мяча в щит. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.	Уметь вести, бросать мяч в щит; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Прыжки «Звёздные»	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)							
88	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Изучение нового материала	ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту через резинку (отталкивание, приземление). Метание теннисного мяча в цель на расстояние 6м. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в высоту через резинку, метать в цель.	Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
89	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Закреплен ие ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координации движений.	Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.	Текущий	Многоскоки	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕ ДЕНИЯ
90	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Совершенство вание ЗУН	Ускорения. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести и координации движений.	Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.	Текущий	Упражнения на растягивание	
91	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку (фаза отталкивания, приземления). Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координационных способностей.	Уметь выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Оценить технику выполнения прыжка в высоту. Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
92	Ходьба и бег	Комплекс ный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 3раза по 30м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
93	Ходьба и бег	Совершенство вание ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 30м., 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
94	Ходьба и бег	Совершенство вание ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег 2мин. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.			Подтягивание	
95	Ходьба и бег	Учётный	Медленный бег 3мин. ОРУ. Бег 60 м. Эстафетный бег по 120м. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.	Уметь бегать 60м. с максимальной скоростью.		Подтягивание	
96	Прыжок в длину с разбега.	Изучение нового материала	Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках и беге.	Текущий	Отжимание от пола	
97	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство вание ЗУН	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.	Текущий	Отжимание от пола	
98	Ходьба и бег Прыжок в длину с	Закреплен ие ЗУН	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.	Текущий	Прыжки со скакалкой	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 1 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕ ДЕНИЯ
99	разбега. Ходьба и бег Прыжок в длину с разбега.	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в длину на максимальное расстояние.	Прыжок в длину с разбега: М: 5- 220; 4-200; 3-180. Д: 5-200; 4-180; 3-160.	Прыжки со скакалкой	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по учебнику «Физическая культура» Лях В.И. 2 класс. 2015 г. изд.
(3 часа в неделю – 102 часа)

№ урoка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
I ТРИМЕСТР (36 часов) ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)							
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 20м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	Текущий	Повторить технику безопасности на уроках	
2	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30м. с ускорением. Челночный бег 3x10м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
3	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.	Текущий	Многоскоки	
4	Ходьба и бег	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Бег 30м. на результат. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.	Бег 30м.: М: 5- 5,5; 4- 6,0; 3- 7,1. Д: 5- 5,8; 4- 6,3; 3- 7,3.	Наклоны сидя на полу	
5	Ходьба и бег	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 60м. Челночный бег 3x10м. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.		Упражнение «Пистолетик»	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
6	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 3мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, быстроты и ловкости.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.	Текущий	Отжимание от пола	
7	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 4мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
8	Прыжки	Изучение нового материала	Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Равномерный бег до 4мин. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Круговая эстафета. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться.	Текущий	Многоскоки	
9	Прыжки	Комплексный	Равномерный бег до 4мин. ОРУ. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафета по 120м. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.	Прыжок в длину с места: М: 5- 165; 4- 145; 3- 110. Д: 5- 155; 4- 140; 3- 90.	Наклоны сидя на полу	
10	Прыжки	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Равномерный бег 500м. Игра «К своим флажкам». Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.	Текущий	Упражнение «Пистолетик»	
11	Прыжки	Учётный	Ускорения. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Развитие прыгучести.	Уметь правильно выполнять разбег, правильно приземляться в яму.	Прыжок в длину с разбега: М: 5- 220; 4- 200; 3- 180. Д: 5-	Отжимание от пола	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
12	Метание	Изучение нового материала	Техника безопасности при проведении метания. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая эстафета.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	200; 4-Текущий	Упражнение на пресс	
13	Метание	Комплексный	Ускорения. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Приседание	
14	Метание	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Прыжки со скакалкой	
15	Метание	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Оценить технику метания в горизонтальную цель.	подтягивание	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов)							
16 17	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Перемещения. Игры «К своим флажкам», «охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
18 19	Подвижные игры	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры «Пятнашки», «Охотники и лисы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в игры с бегом, прыжкам, метаниями.	Текущий	Многоскоки	
20 21	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте с передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.	Текущий	Наклоны сидя на полу	
22 23	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Перемещения. Ускорения. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Встречная эстафета. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.	Текущий	Упражнение Пистолетик»	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
24 25	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенство ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Поочерёдное ведение мяча с обводкой. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Отжимание от пола	
26 27	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенство ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	Оценить технику ведения мяча на месте правой и левой рукой.	Текущий	Упражнение на пресс	
ГИМНАСТИКА (21 час)							
28 29	Строевые упражнения Висы. Акробатика	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекаты. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Текущий	Повторить Т.Б. на уроке	
30 31	Строевые упражнения Висы. Акробатика	Совершенство ЗУН	Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Вис стоя, лёжа. Развитие гибкости координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Оценить технику кувырка вперёд.	Упр. на гибкость.	
32 33	Строевые упражнения Висы. Акробатика	Совершенство ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. В висе стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Упражнение на гибкость. Из положения лёжа на спине «мост». Развитие гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание.	Текущий	Упр. на силу.	
34 35	Строевые	Комплекс	Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега.	Уметь выполнять	Текущий	Упр. на	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
	упражнения Висы. Акробатика	ный	Перестроения в движении. ОРУ. Выполнить акробатические комбинации из разученных элементов. Подтягивание на высокой (м.), низкой (д.) перекладине. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	подтягивание, акробатическую комбинацию.		ловкость.	
36	Строевые упражнения Висы. Акробатика	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Выполнение акробатического упражнения. Упражнение в равновесии. Подтягивание на результат. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию.	Оценить технику выполнения акробатического упражнения. Подтягивание на результат	Упр. на координацию движения.	
II ТРИМЕСТР (34 часа)							
37 38	Строевые упражнения Висы. Акробатика	Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на гибкость. Упражнение на пресс: из положения лёжа на спине руки за головой поднимание туловища. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.		Упр. на скоростно-силовых качеств.	
39	Строевые упражнения Висы. Акробатика	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения на пресс за 30сек. Упражнение на гибкость. Развитие гибкости; укрепление мышц брюшного пресса.	Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.	Упражнение на пресс за 30сек.: М: 5- 18; 4- 16; 3- 14. Д: 5- 16; 4- 14; 3- 12.	Карточки-задания	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
40 41	Опорный прыжок. Лазание.	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие прыгучести и координационных способностей.	Уметь лазить по скамейке, прыгать через скакалку.	Текущий	Упр. на пресс.	
42 43	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической лестнице с перехватом рук и перестановкой ног. Прыжки через скакалку за 15мин. Развитие прыгучести, силовых и координационных качеств.	Уметь лазить по скамейке, лестнице, прыгать через скакалку.	Текущий	Шпагаты, мосты.	
44	Опорный прыжок. Лазание.	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку за 15сек. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической лестнице. Напрыгивание на маты. Приземление. Развитие прыгучести, силовых и координационных способностей.	Уметь подтягиваться, лазить по скамейке, гимнастической лестнице; напрыгивать на маты.	Оценить технику лазания. Прыжки через скакалку: М: 5- 28; 4- 26; 3- 24. Д: 5- 32; 4- 30; 3- 28.	Упр. «Пистолетик»	
45 46	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Пералазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.	Уметь напрыгивать на маты, козла; перелезть через предметы.	Текущий	Упр.»Ласточка»	
47 48	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через предметы. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь напрыгивать, прыгать через препятствия.	Текущий	Прыжки «Звёздные»	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)							
49 50	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение проведения занятий на свежем воздухе. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 200-300м. ступающим и скользящим шагом.	Уметь выполнять укладку лыж на снег, повороты на месте переступанием.	Текущий	Повторить тех.безоп. на уроках	
51 55 53	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Температурный режим занятий на лыжах. Повороты на месте. Передвижение ступающим, скользящим шагом до 400м.	Уметь выполнять укладку лыж на снег, передв. ступающим, скользящим шагом	Текущий	Катание на лыжах до 1 км.	
54 55 56	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 500м.	Уметь надевать лыжи, выполнять ступ. шаг без палок.	Текущий	Катание на коньках	
57 58 59	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Подъём на горку «лесенкой». Спуск с уклона 15-20 градусов. Прохождение дистанции до600м.	Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.	Текущий	Катание на лыжах до 1.5 км.	
60 61 62	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 700м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять пдъёмы и спуски.	Текущий	Катание на санках	
63 64 65	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж. Спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 800м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.	Оценить технику подъёма «лесенкой».	Катание на лыжах до 2 км.	
66 67	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Повороты, спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 900м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять ступающий, скользящий шаг.	Оценить технику ступ., скол.шага	Катание на коньках	
68	Лыжная подготовка	Учётный	Укладка лыж. Пройти дистанцию 1000м. без учёта времени.	Уметь перемещаться на лыжах на длинные расстояния.	Дистанция 1000м.	Задание по карточкам	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 часов)							

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
69 70	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Передал - садись».	Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте.	Текущий	Упр. на пресс.	
III ТРИМЕСТР (32 часа)							
71 72	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении со сменой мест. Встречная эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте и в движении.	Оценить технику ведения мяча на месте.	Упр. на силу.	
73 74	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с обводкой и передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	Уметь выполнять ведение с обводкой и передачей двумя руками от груди.	Оценить технику передачи мяча двумя руками от груди.	Упр. на ловкость.	
75 76	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Ускорения, перемещения. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча с ударом мяча об пол на месте и в движении. Встречная эстафета. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча с ударом об пол играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам..	Текущий	Упр. на координацию движения.	
78 79	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Перемещения, ускорения. ОРУ. Ведение, передача мяча двумя руками от груди в движении с ударом об пол. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости, координационных качеств.	Уметь выполнять ведение, передачу мяча с ударом о щит; играть в мини - баскетбол.	Текущий	подтягивание	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)							

№ уро-ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТ-РОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
80	Подвижные игры	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Карточки – задания	
81	Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Ускорения. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и лисы». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки со скакалкой	
82 83	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой, поочерёдное ведение с обводкой. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.	Уметь вести мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Составить комплекс УГГ	
84 85	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча в движении с передачей двумя руками от груди. Игра в баскетбол с ударом мяча в щит по упрощённым правилам. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь вести и передавать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Упр. «Пистолетик»	
86 87	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перемещения. Броски мяча в щит. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.	Уметь вести, бросать мяч в щит; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Прыжки «Звёздные»	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)							
88	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Изучение нового материала	ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту через резинку (отталкивание, приземление). Метание теннисного мяча в цель на расстояние 6м. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в высоту через резинку, метать в цель.	Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
89	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Закрепление ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координации движений.	Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.	Текущий	Многоскоки	

№ уро-ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
90	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Совершенство-вание ЗУН	Ускорения. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести и координации движений.	Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.	Текущий	Упражнения на растягивание	
91	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку (фаза отталкивания, приземления). Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координационных способностей.	Уметь выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Оценить технику выполнения прыжка в высоту. Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
92	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 3раза по 30м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
93	Ходьба и бег	Совершенство-вание ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 30м., 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
94	Ходьба и бег	Совершенство-вание ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег 2мин. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.			Подтягивание	
95	Ходьба и бег	Учётный	Медленный бег 3мин. ОРУ. Бег 60 м. Эстафетный бег по 120м. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.	Уметь бегать 60м. с максимальной скоростью.		Подтягивание	
96	Прыжок в длину с разбега.	Изучение нового материала	Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках и беге.	Текущий	Отжимание от пола	
97	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство-вание ЗУН	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.	Текущий	Отжимание от пола	
98	Ходьба и бег Прыжок в длину с	Закрепление ЗУН	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.	Текущий	Прыжки со скакалкой	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 2 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
99	разбега. Ходьба и бег Прыжок в длину с разбега.	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в длину на максимальное расстояние.	Прыжок в длину с разбега: М: 5- 220; 4-200; 3-180. Д: 5-200; 4-180; 3-160.	Прыжки со скакалкой	
100	Метание мяча на дальность	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра в мини - футбол.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Инд. задания по карточкам	
101	Ходьба и бег Метание мяча на дальность	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика на дальность. Игра в мини - футбол.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Повторить правила поведения на воде	
102	Ходьба и бег Метание мяча на дальность	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. Ускорения. Метание мячика с 3 – 5 шагов разбега. Игра в мини – футбол. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Метание мячика на дальность : М: 5-18; 4- 14; 3- 12. Д: 5- 16; 4-12; 3- 10.	Задание на каникулы.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по учебнику «Физическая культура» Лях В.И. 3 класс. 2015 г. изд.
(3 часа в неделю – 102 часа)

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
I ТРИМЕСТР (36 часов) ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)							
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 20м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	Текущий	Повторить технику безопасности на уроках	
2	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30м. с ускорением. Челночный бег 3x10м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
3	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Челночный бег 3x4. Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.	Текущий	Многоскоки	
4	Ходьба и бег	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Бег 30м. на результат. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.	Бег 30м.: М: 5-5, 4; 4- 6.0; 3-7,1. Д: 5- 5,6; 4- 6,2; 3- 7,3.	Наклоны сидя на полу	
5	Ходьба и бег	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 60м. Челночный бег 3x10м. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.		Упражнение «Пистолетик»	
6	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 3мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и	Уметь правильно выполнять основные	Текущий	Отжимание от пола	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
7	Ходьба и бег	Комплексный	утки». Развитие общей выносливости, быстроты и ловкости. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 4мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, скоростных качеств.	движения в беге и правильно дышать. Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
8	Прыжки	Изучение нового материала	Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Равномерный бег до 4мин. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Круговая эстафета. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться.	Текущий	Многоскоки	
9	Прыжки	Комплексный	Равномерный бег до 4мин. ОРУ. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафета по 120м. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.	Прыжок в длину с места: М: 5-165; 4-145; 3- 125. Д: 5- 160; 4- 140; 3- 120.	Наклоны сидя на полу	
10	Прыжки	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Равномерный бег 500м. Игра «К своим флажкам». Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.	Текущий	Упражнение «Пистолетик»	
11	Прыжки	Учётный	Ускорения. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Развитие прыгучести.	Уметь правильно выполнять разбег, правильно приземляться в яму.	Прыжок в длину с разбега: М: 5-250; 4- 220; 3-200. Д: 5- 210; 4- 180; 3- 160.	Отжимание от пола	
12	Метание	Изучение нового материала	Техника безопасности при проведении метания. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая эстафета.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Упражнение на пресс	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
13	Метание	Комплексный	Ускорения. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Приседание	
14	Метание	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Прыжки со скакалкой	
15	Метание	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Оценить технику метания	подтягивание	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов)							
16 17	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Перемещения. Игры «К своим флажкам», «охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
18 19	Подвижные игры	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры «Пятнашки», «Охотники и лисы». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в игры с бегом, прыжкам, метаниями.	Текущий	Многоскоки	
20 21	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте с передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.	Текущий	Наклоны сидя на полу	
22 23	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Перемещения. Ускорения. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Встречная эстафета. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.	Текущий	Упражнение «Пистолетик»	
24 25	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Поочерёдное ведение мяча с обводкой. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Прыжки на левой и правой ноге	
26 27	Подвижные игры на	Совершенствование	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка	Оценить технику ведения	Текущий	Многоскоки	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
	основе баскетбола	ие ЗУН	баскетболиста. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	мяча на месте правой и левой рукой.			
ГИМНАСТИКА (21 час)							
28 29	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекаты. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Текущий	Повторить Т.Б. на уроке	
30 31	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Совершенствование ЗУН	Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Вис стоя, лёжа. Развитие гибкости координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Оценить технику кувырка вперёд.	Упр. на гибкость.	
32 33	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. В висе стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Упражнение на гибкость. Из положения лёжа на спине «мост». Развитие гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание.	Текущий	Упр. на силу.	
34 35	Строевые упражнения. Висы. Акробатика	Комплексный	Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроения в движении. ОРУ. Выполнить акробатические комбинации из разученных элементов. Подтягивание на высокой (м.), низкой (д.)	Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию.	Текущий	Упр. на ловкость.	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
	ка.		перекладине. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.				
36	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Выполнение акробатического упражнения. Упражнение в равновесии. Подтягивание на результат. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию.	Оценить технику выполнения упражнения, подтягивания	Упр. на координацию движения.	
II ТРИМЕСТР (34 часа)							
37 38	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Совершенствованные ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на гибкость. Упражнение на пресс: из положения лёжа на спине руки за головой поднимание туловища. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.		Упр. на скоростно-силовых качеств.	
39	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения на пресс. Упражнение на гибкость. Развитие гибкости; укрепление мышц брюшного пресса.	Уметь выполнять упражнение на пресс за 30 сек, на гибкость.	Упражнение на пресс за 30сек: М: 5-20; 4- 18; 3- 16. Д: 5- 18; 4- 16; 3-14.	Карточки, задания	
40 41	Опорный прыжок. Лазание.	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие прыгучести и координационных способностей.	Уметь лазить по скамейке, прыгать через скакалку.	Текущий	Упр. на пресс.	
42 43	Опорный прыжок.	Совершенствованные ЗУН	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической	Уметь лазить по	Текущий	Шпагаты,	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
	прыжок. Лазание.	ие ЗУН	лестнице с перехватом рук и перестановкой ног. Прыжки через скакалку за 15мин. Развитие прыгучести, силовых и координационных качеств.	скамейке, лестнице, прыгать через скакалку.		мосты.	
44	Опорный прыжок. Лазание.	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку за 15сек. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической лестнице. Напрыгивание на маты. Приземление. Развитие прыгучести, силовых и координационных способностей.	Уметь подтягиваться, лазить по скамейке, гимнастической лестнице; напрыгивать на маты.	Оценить технику лазания. Прыжки через скакалку: М: 5-32; 4- 30; 3- 28. Д: 5- 36; 4- 34; 3- 32.	Упр.«Пистолетки»	
45 46	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствован ие ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.	Уметь напрыгивать на маты, козла; перелазить через предметы.	Текущий	Упр.»Ласточка»	
47 48	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствован ие ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через предметы. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь напрыгивать, прыгать через препятствия.	Текущий	Прыжки «Звёздные»	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)							
49 50	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение проведения занятий на свежем воздухе. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 200-300м. ступающим и скользящим шагом.	Уметь выполнять укладку лыж на снег, повороты на месте переступанием.	Текущий	Повторить тех.безоп. на уроках	
51 55 53	Лыжная подготовка	Совершенствован	Температурный режим занятий на лыжах. Повороты на месте. Передвижение ступающим, скользящим	Уметь выполнять укладку лыж на снег,	Текущий	Катание на лыжах до 1	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
54 55 56	Лыжная подготовка	ие ЗУН Совершенствован ие ЗУН	шагом до 400м. Укладка лыж на снег. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 500м.	передвижения ступающим, скользящим шагом Уметь надевать лыжи, выполнять ступающий шаг без палок.	Текущий	км. Катание на коньках	
57 58 59	Лыжная подготовка	Совершенствован ие ЗУН	Укладка лыж на снег. Подъём на горку «лесенкой». Спуск с уклона 15-20 градусов. Прохождение дистанции до 600м.	Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.	Текущий	Катание на лыжах до 1.5 км.	
60 61 62	Лыжная подготовка	Совершенствован ие ЗУН	Укладка лыж на снег. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 700м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять подъёмы и спуски.	Текущий	Катание на санках	
63 64 65	Лыжная подготовка	Совершенствован ие ЗУН	Укладка лыж. Спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 800м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.	Оценить технику подъёма «лесенкой».	Катание на лыжах до 2 км.	
66 67	Лыжная подготовка	Совершенствован ие ЗУН	Укладка лыж на снег. Повороты, спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 900м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять ступающий, скользящий шаг.	Оценить технику ступающего, скользящего шага.	Катание на коньках	
68	Лыжная подготовка	Учётный	Укладка лыж. Пройти дистанцию 1000м. без учёта времени.	Уметь перемещаться на лыжах на длинные расстояния.	Дистанция 1000м.: М: 5-8.00; 4- 9.00; 3-10.00. Д: 5-8.30; 4- 9.30; 3-10.30.	Карточки-задания	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 часов)							
69 70	Подвижные игры на основе б/б	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Передал - садись».	Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте.	Текущий	Упр. на пресс.	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
III ТРИМЕСТР (32 часа)							
71 72	Подвижные игры на основе б/б	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении со сменой мест. Встречная эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте и в движении.	Оценить технику ведения мяча на месте.	Упр. на силу.	
73 74	Подвижные игры на основе б/б	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с обводкой и передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение с обводкой и передачей двумя руками от груди.	Оценить технику передачи мяча двумя руками от груди.	Упр. на ловкость.	
75 76	Подвижные игры на основе б/б	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Ускорения, перемещения. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча с ударом мяча об пол на месте и в движении. Встречная эстафета. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча с ударом об пол играть в мини- баскетбол по упрощённым правилам..	Текущий	Упр. на координацию движения.	
78 79	Подвижные игры на основе б/б	Совершенствование ЗУН	Перемещения, ускорения. ОРУ. Ведение, передача мяча в движении с ударом о т двумя руками из-за головы. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости, координационных качеств.	Уметь выполнять ведение, передачу мяча с ударом о щит; играть в мини - баскетбол.	Текущий	подтягивание	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)							
80	Подвижные игры	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Карточки – задания	
81	Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Ускорения. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и лисы». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки со скакалкой	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
82 83	Подвижные игры на основе б/б	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой, поочерёдное ведение с обводкой. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.	Уметь вести мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Составить комплекс УГГ	
84 85	Подвижные игры на основе б/б	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча в движении с передачей двумя руками от груди. Игра в баскетбол с ударом мяча в щит по упрощённым правилам. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь вести и передавать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Упр. «Пистолетик»	
86 87	Подвижные игры на основе б/б	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перемещения. Броски мяча в щит. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.	Уметь вести, бросать мяч в щит; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Прыжки «Звёздные»	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)							
88	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Изучение нового материала	ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту через резинку (отталкивание, приземление). Метание теннисного мяча в цель на расстояние 6м. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в высоту через резинку, метать в цель.	Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
89	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Закрепление ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координации движений.	Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.	Текущий	Многоскоки	
90	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Совершенствование ЗУН	Ускорения. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести и координации движений.	Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.	Текущий	Упражнения на растягивание	
91	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку (фаза отталкивания, приземления). Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координационных	Уметь выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Оценить технику вып. прыжка в высоту.	Кроссовая подготовка 1 км.	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
92	Ходьба и бег	Комплексный	способностей. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 3раза по 30м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
93	Ходьба и бег	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 30м., 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Кроссовая подготовка 1 км.	
94	Ходьба и бег	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег 2мин. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.			Подтягивание	
95	Ходьба и бег	Учётный	Медленный бег 3мин. ОРУ. Бег 60 м. Эстафетный бег по 120м. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.	Уметь бегать 60м. с максимальной скоростью.		Подтягивание	
96	Прыжок в длину с разбега.	Изучение нового материала	Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках и беге.	Текущий	Отжимание от пола	
97	Прыжок в длину с разбега	Совершенствование ЗУН	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.	Текущий	Отжимание от пола	
98	Прыжок в длину с разбега	Закрепление ЗУН	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести и общей выносливости.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и беге.	Текущий	Прыжки со скакалкой	
99	Прыжок в длину с разбега	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в длину на максимальное расстояние.	Прыжок в длину с разбега	Прыжки со скакалкой	
100	Метание мяча на дальность	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра в мини - футбол.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Инд. задания по карточкам	

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ / 3 класс /	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
101	Метание мяча на дальность	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика на дальность. Игра в мини - футбол.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Повторить правила поведения на воде	
102	Метание мяча на дальность	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. Ускорения. Метание мячика с 3 – 5 шагов разбега. Игра в мини – футбол. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Метание мячика на дальность: М: 5- 22; 4- 18; 3- 14. Д: 5-15; 4- 13; 3- 10.	Задание на каникулы.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по учебнику «Физическая культура» Лях В.И. 4 класс. 2015 г. изд.
(3 часа в неделю – 102 часа)

№ урока	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
I ТРИМЕСТР (36 ЧАСОВ) ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ЧАСОВ)						
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 20м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	Текущий	
2	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30м. с ускорением. Челночный бег 4*9м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	Текущий	
3	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Челночный бег 4*9м. Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.	Текущий	
4	Ходьба и бег	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Челночный бег 4*9м. Бег 60м. на результат. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.	Бег 60м.: М: 5-10; 4- 10.8; 3-11. Д: 5- 10.3; 4- 11.0; 3- 11.5.	
5	Ходьба и бег	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 60м. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств, быстроты и ловкости.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.		
6	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег до 3мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, быстроты и ловкости.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге и правильно дышать.	Текущий	
7	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Медленный бег	Уметь правильно выполнять	Текущий	

№ урока	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
8	Прыжки	Изучение нового материала	до 4мин. Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие общей выносливости, скоростных качеств. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Равномерный бег до 4мин. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Круговая эстафета. Развитие прыгучести, общей выносливости.	основные движения в беге и правильно дышать. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться.	Текущий	
9	Прыжки	Комплексный	Равномерный бег до 4мин. ОРУ. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафета по 120м. Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.	Текущий	
10	Прыжки	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Равномерный бег 1000м. Игра «К своим флажкам». Развитие прыгучести, общей выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму.	Текущий	
11	Прыжки	Учётный	Ускорения. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Развитие прыгучести.	Уметь правильно выполнять разбег, правильно приземляться в яму.	Прыжок в длину с разбега: М: 5-300; 4- 260; 3-220. Д: 5- 170; 4- 155; 3- 120.	
12	Метание	Изучение нового материала	Техника безопасности при проведении метания. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая эстафета.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	
13	Метание	Комплексный	Ускорения. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	
14	Метание	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель.	Уметь правильно выполнять основные движения в	Текущий	

№ урока	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
15	Метание	Комплексный	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча на дальность с места в горизонтальную цель. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.	метании. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Оценить технику метания	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (6 ЧАСОВ)						
16 17	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте с передачей двумя руками от груди. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать.	Текущий	
18 19	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Поочерёдное ведение мяча с обводкой. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держать, вести, передавать; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
20 21	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	Оценить технику ведения мяча на месте правой и левой рукой.	Текущий	
ГИМНАСТИКА (22 ЧАСА)						
22 23	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекаты. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Текущий	
24 25	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Совершенствование ЗУН	Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Вис стоя, лёжа. Развитие гибкости координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Оценить технику кувырка вперёд.	

№ урока	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
26 27	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Совершенство в овладении ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. В висе стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Упражнение на гибкость. Из положения лёжа на спине «мост». Развитие гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание.	Текущий	
28 29	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Комплексный	Повороты на месте. Разновидности ходьбы и бега. Перестроения в движении. ОРУ. Выполнить акробатические комбинации из разученных элементов. Подтягивание на высокой (м.), низкой (д.) перекладине. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию.	Текущий	
30 31	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Выполнение акробатического упражнения. Упражнение в равновесии. Подтягивание на результат. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять подтягивание, акробатическую комбинацию.	Оценить технику выполнения акробатического упражнения. Подтягивание на результат: М: 5- 5; 4- 3; 3- 1. Д: 5- 14; 4- 9; 3- 7.	
32 33	Строевые упражнения Висы. Акробатика.	Совершенство в овладении ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на гибкость. Упражнение на пресс: из положения лёжа на спине руки за головой поднимание туловища. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнение на пресс, гибкость.		
34	Строевые	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и	Уметь выполнять	Упражнение	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
35	упражнения Висы. Акробатика.		бега. ОРУ. Упражнения на пресс за 30сек. Упражнение на гибкость. Развитие гибкости; укрепление мышц брюшного пресса.	упражнение на пресс за 30сек., гибкость.	на пресс: М: 5-20; 4- 18; 3- 16. Д: 5- 18; 4- 16; 3- 14.	
36	Опорный прыжок. Лазание.	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие прыгучести и координационных способностей.	Уметь лазить по скамейке, прыгать через скакалку.	Текущий	
II ТРИМЕСТР (34 ЧАСА)						
37 38	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенство вание ЗУН	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической лестнице с перехватом рук и перестановкой ног. Прыжки через скакалку за 15мин. Развитие прыгучести, силовых и координационных качеств.	Уметь лазить по скамейке, лестнице, прыгать через скакалку.	Текущий	
39	Опорный прыжок. Лазание.	Учётный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку за 15сек. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической лестнице. Напрыгивание на маты. Приземление. Развитие прыгучести, силовых и координационных способностей.	Уметь подтягиваться, лазить по скамейке, гимнастической лестнице; напрыгивать на маты.	Оценить технику лазания. Прыжки через скакалку за 30сек: М: 5-38; 4-36; 3- 34. Д: 5- 40; 4- 38; 3- 36.	
40 41	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенство вание ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.	Уметь напрыгивать на маты, козла; перелезть через предметы.	Текущий	
42 43	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенство вание ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через предметы. Преодоление полосы препятствий. Развитие	Уметь напрыгивать, прыгать через препятствия.	Текущий	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
44	Опорный прыжок. Лазание.	Учётный	координационных способностей. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.	Уметь подтягиваться, лазить по скамейке, гимнастической лестнице; напрыгивать на маты.	Оценить технику лазания. Прыжки через скакалку: М: 5-32; 4- 30; 3- 28. Д: 5- 36; 4- 34; 3- 32.	
45 46	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через маты, козла. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыгучести, координационных способностей.	Уметь напрыгивать на маты, козла; перелазить через предметы.	Текущий	
47 48	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Напрыгивание на маты, козла. Перелазание через предметы. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь напрыгивать, прыгать через препятствия.	Текущий	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ЧАСОВ)						
49 50	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение проведения занятий на свежем воздухе. Построение с лыжами в одну шеренгу.. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 800м. ступающим и скользящим шагом.	Уметь выполнять укладку лыж на снег, повороты на месте переступанием.	Текущий	
51 52 53	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Температурный режим занятий на лыжах. Повороты на месте. Передвижение ступающим, скользящим шагом до 800м.	Уметь выполнять укладку лыж на снег, передвижения ступающим, скользящим шагом	Текущий	
54 55 56	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок.500м. Прохождение дистанции 900м.	Уметь надевать лыжи, выполнять ступающий шаг без палок.	Текущий	

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
57 58 59	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Подъём на горку «лесенкой». Спуск с уклона 15-20 градусов. Прохождение дистанции до 1000м.	Уметь надевать лыжи; выполнять спуски, подъёмы.	Текущий	
60 61 62	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять подъёмы и спуски.	Текущий	
63 64 65	Лыжная подготовка	Совершенствование ЗУН	Укладка лыж на снег. Повороты, спуски, подъёмы. Прохождение дистанции 1000м. в медленном темпе.	Уметь надевать лыжи; выполнять ступающий, скользящий шаг.	Оценить технику ступающего, скользящего шага.	
66 67 68	Лыжная подготовка	Учётный	Укладка лыж. Пройти дистанцию 1000м. на время.	Уметь перемещаться на лыжах на длинные расстояния.	Дистанция 1000м: М: 5-7.00; 4- 7.30; 3-8.30. Д: 5- 7.30; 4- 8.30; 3- 9.30.	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ЧАСОВ)						
69 70	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Передал - садись».	Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте.	Текущий	
III ТРИМЕСТР (32 ЧАСА)						
71 72	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении со сменой мест. Встречная эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча на месте и в движении.	Оценить технику ведения мяча на месте.	
73 74	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с обводкой и передачей двумя руками от груди. Игра	Уметь выполнять ведение с обводкой и передачей двумя руками от груди.	Оценить технику передачи мяча	

№ урока	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
75 76	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	«Мяч соседу». Развитие быстроты и ловкости. Разновидности ходьбы и бега. Ускорения, перемещения. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча с ударом мяча об пол на месте и в движении. Встречная эстафета. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча с ударом об пол играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам..	двумя руками Текущий	
77 78	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Перемещения, ускорения. ОРУ. Ведение, передача мяча в движении с ударом о т двумя руками из-за головы. Игра в мини - баскетбол 3х3. Развитие быстроты и ловкости, координационных качеств.	Уметь выполнять ведение, передачу мяча с ударом о щит; играть в мини - баскетбол.	Текущий	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 ЧАСОВ)						
79	Подвижные игры	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	
80	Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Ускорения. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игра «Охотники и лисы». Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
81	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой, поочерёдное ведение с обводкой. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.	Уметь вести мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	
82 83 84	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с набивными мячами. Ведение и передача мяча в движении с передачей двумя руками от груди. Игра в баскетбол с ударом мяча в щит по упрощённым правилам. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь вести и передавать мяч; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	
85 86	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перемещения. Броски мяча в щит. Игра в баскетбол с ударом в щит по упрощённым правилам.	Уметь вести, бросать мяч в щит; играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ЧАСОВ)						

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
87	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту через резинку (отталкивание, приземление). Метание теннисного мяча в цель на расстояние 6м. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в высоту через резинку, метать в цель.	Текущий	
88 90	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Закрепление ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координации движений.	Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.	Текущий	
91 92	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Совершенствование ЗУН	Ускорения. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку. Метание мяча в цель. Развитие прыгучести и координации движений.	Уметь выполнять основные движения в прыжках, метании.	Текущий	
93 94	Прыжки в высоту. Метание в цель.	Учётный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжок в высоту через резинку (фаза отталкивания, приземления). Метание мяча в цель. Развитие прыгучести, координационных способностей.	Уметь выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Оценить технику выполнения прыжка в высоту.	
95 96	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 3раза по 30м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	
97 98	Ходьба и бег	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег, 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	
99 100	Ходьба и бег	Учётный	Медленный бег 3мин. ОРУ. Бег 60 м. Эстафетный бег по 120м. Развитие скоростных качеств, общей выносливости.	Уметь бегать 60м. с максимальной скоростью.	Бег 60м.: М: 5-10,3; 4- 11,0; 3-12,0. Д: 5- 10, 5; 4- 11,2; 3- 12,0.	
101 102	Метание мяча на дальность	Совершенствование ЗУН	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мячика на дальность. Игра в мини - футбол.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	

