МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 3»

663300, Россия, Красноярский край, город Норильск, район Центральный, улица Комсомольская, дом 27А
ИНН 2457018434, КПП 245701001
тел./факс (3919)46-17-36, тел. (3919)46-24-13, E-mail: li3-Norilsk@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора
МБОУ «Лицей № 3» № 301
от «01» сентября 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
МБОУ «Лицей № 3» № 1
от «31» августа 2018 г.

РАССМОТРЕНО:
на научно-методическом совете
МБОУ «Лицей № 3» № 8
от «19» мая 2018 г.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 1 - 4

Всего часов в неделю: 3

Уровень образования: начальное образование

Срок реализации программы: 2018 – 2019 г

Рабочую программу составил (а): Кириленко Г.В.
Ладошина Е.В.
Панькин А.А.
Тибеев Р.Ю.

г. Норильск
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К рабочей программе по физической культуре

для учащихся 1 - 4-х классов

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения к содержанию и организации образовательного процесса.

Программа определяет содержание предмета физической культуре во втором классе и направлена на создание условий для достижения планируемых результатов обучения и развития учащихся.

Общая характеристика учебного предмета.

В начальной школе изучение физической культуры имеет особое значение в развитии младшего школьника. Приобретённые им знания, станут фундаментом обучения и необходимыми для применения в жизни.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является большой акцент на решение образовательных задач.

Образовательные задачи:

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленном в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000X2 751;
- Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 № 1507-р.;
- Примерная программа начального общего образования;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 №56;

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, рабочей программы по физической культуре и Комплексной программы

воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для образоват. учреждений/ В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015.
2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2015.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и рабочая программа для 1-4 класса рассчитана на 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовая часть) и вариативную (дифференцированная):

на инвариативную часть отводится 78 часов;

на вариативную часть отводится 24 часа.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендации Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах: «Легкоатлетические упражнения» и «Подвижные игры» увеличено на 12 часов.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Так как нет деления тем на часы, теоретический материал распределен по фактическим часам.

В связи с часто меняющимися погодными условиями занятия по лыжным гонкам могут быть заменены на кроссовую подготовку (см. табл. 1).

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица 3-5*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебной программы.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

(Содержание курса)

1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физической деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, спуски.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как появились игры с мячом. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физической деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Что такое комплексы физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырki вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Правило предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Перечень литературы и средств обучения

Дополнительная литература

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. – Ростов н/Д: «Феникс», 2009. – 443с. (серия «Библиотека учителя»).
2. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (дни здоровья спортивные праздники, конкурсы). – Волгоград: Учитель, 2007. – 173с.
3. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2006. – 173с.
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. - 64 с.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагогов. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624с. (серия «Библиотека учителя»).
7. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 432с. (серия «Библиотека учителя»).

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «А» КЛАСС

№ урока	Содержание (раздел программы, тема урока)		Кол. час
	План		
		Легкоатлетические упражнения.	20
1		Инструктаж по ТБ. Разучить строевые упражнения (колонна, шеренга). ОРУ. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег, с ускорением. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств.	1
2		Строевые упражнения (колонна, шеренга). Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках по линиям разметки. Обычный бег, с ускорением. Бег до 30м. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных качеств.	1
3		Строевые упражнения (колонна, шеренга). Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках по линиям разметки. Обычный бег, с ускорением. Бег до 30м. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных качеств.	1
4		Строевые упражнения (колонна, шеренга). Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба под счет. Ходьба на носках и пятках по линиям разметки. Обычный бег, с ускорением. Бег 20м 30м на результат. Игры «Пятнашки». Развитие скоростных качеств.	1
5		Строевые упражнения (колонна, шеренга). Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба под счет. Ходьба на носках и пятках по линиям разметки. Обычный бег, с ускорением. Бег 20м 30м на результат. Игры «Пятнашки». Развитие скоростных качеств.	1
6		Строевые упражнения. Разновидности бега и чередованием с ходьбой. ОРУ. Тестирование: а) подтягивание; б) отжимание; в) пресс за 30с. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7		Строевые упражнения. Разновидности бега и чередованием с ходьбой. ОРУ. Тестирование: а) подтягивание; б) отжимание; в) пресс за 30с. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8		Строевые упражнения. Разновидности бега и чередованием с ходьбой. ОРУ. Тестирование: а) подтягивание; б) отжимание; в) пресс за 30с. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

9	Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ. Обучение техники челночного бега 4х9м, 3х10м. Подвижная игра "Медведь и медвежата". Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1
10	Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ. Бег через препятствия. Игры "Волк и Гуси". Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ. Обучение техники челночного бега 4х9м, 3х10м. Подвижная игра "Медведь и медвежата". Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1
12	Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ. Челночный бег 4х9м, 3х10м на результат. Подвижная игра "Медведь и медвежата". Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1
13	Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ. Эстафеты с бегом на скорость. Понятие скорость бега.	1
14	Строевые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств.	1
15	Строевые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств.	1
16	Строевые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17	Строевые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя, грудью по направлению метания. Игра "Метко в цель". Развитие скоростно-силовых способностей.	1
19	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Метание набивного мяча. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых способностей.	1
20	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание набивного мяча - на результат. Игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых способностей.	1

		Подвижные игры на основе баскетбола	22
21		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Обучить ловли мяча в парах на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1
22		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Обучить ловли мяча в парах на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1
23		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1
24		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1
25		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Силовые упражнения: пресс за 30сек. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
26		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Силовые упражнения: пресс за 30сек. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
27		ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выбивной». Развитие координационных способностей.	1
28		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Силовые упражнения: подтягивание. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
29		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Силовые упражнения: подтягивание. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
30		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1
31		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1
32		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Силовые упражнения: отжимание. Игра «Передал - садись».	1

		Развитие координационных способностей.	
33		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Силовые упражнения: отжимание. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1
34		ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1
35		ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1
36		ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1
37		ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1
38		ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1
39		ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1
40		ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выбивной». Развитие координационных способностей.	1
41		ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выбивной». Развитие координационных способностей.	1
42		ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча в парах на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выбивной». Развитие координационных способностей.	1
		Гимнастика	17

43	Построение. Основная стойка. Строй в шеренге, в колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Напра-во!», «Налево!», «Кругом!». Перестроения приставным шагом. Ходьба на месте, в движении. Перестроения в колонны через центр. ОРУ. Подвижные игры. Значение гимнастических упражнений для сохранений правильной осанки	1
44	Строевые упражнения. Ходьба в колонне 1-упражнения на равновесие (ходьба разными способами по гимн. скамейке). Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ на месте. Обучение техники кувырка вперед (перекаты, группировка). Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
45	Строевые упражнения. Ходьба в колонне 1-упражнения на равновесие (ходьба разными способами по гимнастической скамейке). Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ на месте. Обучение техники кувырка вперед (перекаты, группировка). Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
46	Строевые упражнения. Ходьба в колонне 1 -упражнения на равновесие (ходьба разными способами по гимнастической скамейке). Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ на месте. Кувырок вперед (группировка, перекаты). Акробатика- стойка на лопатках, из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Наклон вперед из положения сидя – на результат. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
47	Строевые упражнения. Ходьба в колонне 1 -упражнения на равновесие (ходьба разными способами по гимнастической скамейке). Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ на месте. Кувырок вперед (группировка, перекаты). Акробатика- стойка на лопатках, из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Наклон вперед из положения сидя – на результат. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
48	Строевые упражнения. Ходьба в колонне 1-упражнения на равновесие (ходьба разными способами). Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ на месте. Акробатика – обучение перекатам в сторону. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
49	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ. Эстафеты с обручем, скакалкой. Развитие скоростных, координационных способностей.	1

50		Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Упражнения на равновесие в ходьбе и на месте по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
51		Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Упражнения на равновесие в ходьбе и на месте по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнение на пресс за 30с - учет. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
52		Строевые упражнения. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Поднимание ног на гимнастической стенке (прямых и согнутых в коленях). Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
53		Строевые упражнения. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Поднимание ног на гимнастической стенке (прямых и согнутых в коленях). Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
54		Строевые упражнения. Бег с изменением направления. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке, стоя на коленях (прямой и с уклоном). Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазание на гимнастических матах (по-пластунски). Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
55		Строевые упражнения. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Вис на гимнастической стенке с подниманием прямых и согнутых в коленях ног. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижные игры.	1
56		Строевые упражнения. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Вис на гимнастической стенке с подниманием прямых и согнутых в коленях ног. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижные игры.	1
57		Строевые упражнения. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Вис на гимнастической стенке с подниманием прямых и согнутых в коленях ног. Подтягивание на низкой (Д) и	1

		высокой (М) перекладине – учет. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижные игры.	
58		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ. Обучение прыжкам через скакалку. Развитие скоростных способностей Подвижные игры.	1
59		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ. Обучение прыжкам через скакалку. Развитие скоростных способностей Подвижные игры.	1
		Подвижные игры	16
60		"Пятнашки", "Медведь и медвежата", "Салки", "Зайцы в огороде", "Метко в цель", "Кто дальше бросит", "Попади в мяч", "Волк и Гуси", «К своим флажкам».	1
61		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры: «К своим флажка», «Два Мороза», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
62		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Метко в цель», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
63		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Попрыгунчики – воробышки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
64		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Медведь и медвежата», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
65		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Медведь и медвежата», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
66		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты с бегом на скорость. Понятие скорость бега.	1
67		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты с бегом на скорость. Понятие скорость бега.	1
68		"Пятнашки", "Медведь и медвежата", "Салки", "Зайцы в огороде", "Метко в цель", "Кто дальше бросит", "Попади в мяч", "Волк и Гуси", «К своим флажкам».	1
69		"Пятнашки", "Медведь и медвежата", "Салки", "Зайцы в огороде", "Метко в цель", "Кто дальше бросит", "Попади в мяч", "Волк и Гуси", «К своим флажкам».	1

70	Подвижные игры с мячами. Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Знакомство со спортивной игрой в волейбол. Обучение броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Развитие координационных способностей.	1
71	Подвижные игры с мячами. Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Знакомство со спортивной игрой в волейбол. Обучение броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Развитие координационных способностей..	1
72	Подвижные игры с мячами. Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Совершенствование техники броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Бросок и ловля мяча над собой снизу в парах. Развитие координационных способностей	1
73	Подвижные игры с мячами. Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Совершенствование техники броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Ловля и передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1
74	Подвижные игры с мячами. Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Совершенствование техники броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Бросок, ловля, передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1
75	Подвижные игры с мячами. Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Совершенствование техники броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Бросок, ловля, передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1
	Лыжная подготовка	18
76	Теоретические знания (инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке). Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Обучение переноске и одевании лыж. Подвижные игры на воздухе. Развитие скоростных качеств.	1
77	Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Закрепление техники переноски и одевании лыж. Обучение ступающего и скользящего шага без палок	1

		и с палками. Подвижные игры на воздухе. Развитие скоростных качеств. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания.	
78		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Закрепление техники переноски и одевания лыж. Обучение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Подвижные игры на воздухе. Развитие скоростных качеств. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания.	1
79		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Закрепление техники переноски и одевания лыж. Совершенствование ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Повороты переступанием. Подвижные игры на воздухе. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1
80		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Закрепление техники переноски и одевания лыж. Совершенствование ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Повороты переступанием. Подвижные игры на воздухе. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1
81		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Повороты переступанием. Обучение техники подъемам и спускам под уклон. Подвижные игры на воздухе. Особенности дыхания.	1
82		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Повороты переступанием. Обучение техники подъемам и спускам под уклон. Подвижные игры на воздухе. Особенности дыхания.	1
83		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры на воздухе. Развитие выносливости при передвижении на лыжах на длинные дистанции.	1
84		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Обучение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Подвижные игры на воздухе. Развитие скоростных качеств.	1
85		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Обучение техники Подъем и спуск с небольших склонов. Подвижные игры на воздухе. Особенности дыхания. Развитие скоростных качеств.	1
86		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Обучение техники Подъем и спуск с небольших склонов. Подвижные игры на воздухе. Особенности дыхания. Развитие скоростных качеств.	1

87		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижные игры на воздухе. Развитие выносливости при передвижении на лыжах на длинные дистанции.	1
88		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижные игры на воздухе. Развитие выносливости при передвижении на лыжах на длинные дистанции.	1
89		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижные игры на воздухе. Развитие выносливости при передвижении на лыжах на длинные дистанции.	1
90		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижные игры на воздухе. Развитие выносливости при передвижении на лыжах на длинные дистанции.	1
91		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижные игры на воздухе. Развитие выносливости при передвижении на лыжах на длинные дистанции.	1
92		Строевые упражнения. Ходьба и бег без лыж. ОРУ. Обучение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Подвижные игры на воздухе. Развитие скоростных качеств.	1
93		ОР. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками. Обучение техники Подъем и спуск с небольших склонов. Подвижные игры на воздухе. Особенности дыхания. Развитие скоростных качеств.	1
94-95		ОРУ. Сдача контрольных нормативов : бег 30 м, бег 60 м., подтягивание на перекладине, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места. Подвижные игры.	2
		Подвижные игры	4
96		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры.	1
97		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры.	1
98		"Пятнашки", "Медведь и медвежата", "Салки", "Зайцы в огороде", "Метко в цель", "Кто дальше бросит", "Попади в мяч", "Волк и Гуси", «К своим флажкам».	1

99		"Пятнашки", "Медведь и медвежата", "Салки", "Зайцы в огороде", "Метко в цель", "Кто дальше бросит", "Попади в мяч", "Волк и Гуси", «К своим флажкам».	1
----	--	---	---

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАССЫ А, Б, В.

№ урока	Содержание (раздел программы, тема урока)		Кол. час
	План	Легкоатлетические упражнения.	
			21
1		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	1
2		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
3		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
4		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
5		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номеров» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1
6		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
7		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
8		Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
9		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
10		Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	1

11		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
13		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
14		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
15		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
16		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
17		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
18		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
19		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
20		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	
21		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
		Подвижные игры на основе баскетбола	24

22	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1
29	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1
30	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - соседу». Развитие координационных способностей	1
32	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч - соседу». Развитие координационных способностей	1
33	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч - соседу». Развитие координационных способностей	1
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Эстафеты. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	1
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Эстафеты. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	1

36	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
37	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
38	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
39	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
40	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1
41	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	18
46	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1

		Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
47		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	1
48		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1
49		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1
50		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1
51		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1
52		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1
53		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1
54		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1
55		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1
56		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на	1

		согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	
57		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	1
58		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1
59		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	
60		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	1
61		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1
62		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1
63		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1
		Подвижные игры.	18
64		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
65		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-	1

		силовых способностей	
66		ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
67		ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
68		ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
69		ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
70		ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
71		ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
72		ОРУ в движении. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
73		ОРУ в движении. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
74		ОРУ в движении. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
75		ОРУ в движении. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
76		ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
77		ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
78		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
79		ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
80		ОРУ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1

81		ОРУ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
		Лыжные гонки.	19
82		Техника безопасности при занятиях лыжами.	1
83		Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Подвижные игры на воздухе.	1
84-85		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Подвижные игры на воздухе.	2
86		Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Подвижные игры.	1
87-88		ОРУ. Переноска и одевание лыж. Подвижные игры на воздухе.	2
89-90		ОРУ. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подвижные игры на воздухе.	2
91-92		ОРУ. Повороты переступанием. Подвижные игры на воздухе.	2
93-94		ОРУ. Подъемы и спуски под уклон. Подвижные игры на воздухе.	2
95-96		ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры на воздухе.	2
97-98		ОРУ. Сдача контрольных нормативов: бег 30 м, бег 60 м., подтягивание на перекладине, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места. Подвижные игры.	2
99-100		ОРУ. Подъемы и спуски с небольших склонов. Подвижные игры на воздухе.	2
101-102		ОРУ. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижные игры на воздухе.	2

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ урока	Дата	Содержание (раздел программы, тема урока)	Кол. час	Виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия (УУД)	Виды контроля
I ЧЕТВЕРТЬ – 26 ЧАСОВ						
		Факт Легкоатлетические упражнения.	21		<p><i>Познавательные УУД:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
1		Техника безопасности на уроках физической культуры. Освоение навыков ходьбы.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности.		Текущий

2			Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Текущий
3			Чередование бега с ходьбой.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Текущий
4			Бег 30 м – на результат.	1	Уметь демонстрировать бег 30 м.		Оценка Техники выполнения
5			Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в беге.		Текущий
6			Челночный бег 3x5 м/с, 3x10 м/с.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в беге.		Текущий
7			Челночный бег 3x10 м/с - на результат.	1	Уметь демонстрировать челночный бег 3x10 м/с.		Оценка Техники выполнения
8			Эстафеты с бегом на скорость.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в беге.		Текущий
9			Равномерный медленный бег до 3 минут.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в беге.		Текущий

10			Эстафеты.	1	Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах с элементами бега.		Текущий
11			Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в беге.		Текущий
12			Прыжки с высоты до 30 см.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.		Текущий
13			Освоение навыков прыжков на одной и двух ногах.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.		Текущий
14			Освоение навыков прыжков с поворотом на 90°.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.		Текущий
15			Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.		Текущий
16			Прыжки в длину с места.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в		Текущий

					прыжках.	
17			Прыжки в длину с места - на результат.	1	Уметь демонстрировать прыжки в длину с места. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Оценка Техники выполнения
18			6- минутный бег – на результат. Прыжки с высоты до 70 см.	1	Уметь демонстрировать 6- минутный бег. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках с высоты.	Текущий
19-20			Игры с прыжками с использованием скакалки. Метание в горизонтальную цель.	2	Уметь выполнять упражнения со скакалкой. Уметь взаимодействовать со сверстниками в играх. Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях.	Текущий
21			Бросок набивного мяча двумя	1	Уметь правильно	Текущий

			руками от груди.		выполнять основные движения в бросках.	
			Подвижные игры на основе баскетбола	24		<p><i>Познавательные УУД:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
22			Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий

23			Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		Текущий
24			Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		Текущий
25			Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		Текущий
26			Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе		Текущий

			координационных способностей		подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	
27			Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
28			Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
29			Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
30			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой)	1	Уметь: владеть мячом (держат,	Текущий

			рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	
31			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
32			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу»	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
33			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу»	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-	Текущий

					баскетбол	
34			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
35			Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
36			Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
37			Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	Текущий

			мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	
38			Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
39			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
40			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
41			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от		Уметь: владеть мячом (держать,	Текущий

			груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в «мини-баскетбол».		передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	
42			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
43			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
44			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-	Текущий

					баскетбол	
45			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий
			Гимнастика с элементами акробатики.	18		<p><i>Познавательные УУД:</i> Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,</p>

						трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
46			Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Уметь правильно выполнять построение в колонну, шеренгу, круг. Знать инструктаж по технике безопасности.		Текущий
47			Кувырок вперед.	1	Уметь правильно выполнять кувырок вперед.		Текущий
48			Наклон вперед из положения стоя – на результат. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	Уметь демонстрировать наклон вперед из положения стоя. Уметь правильно выполнять стойку на лопатках согнув ноги.		Оценка Техники выполнения
49			Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	Уметь правильно выполнять из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.		Текущий
50			Кувырок в сторону.	1	Уметь правильно выполнять кувырок в		Оценка Техники выполнения

			Приседание на двух ногах - на результат.		сторону. Уметь правильно выполнять приседание на двух ногах.	
51			Подтягивание из виса на перекладине – на результат. Лазанье по гимнастической стенке.	1	Уметь демонстрировать подтягивание из виса на перекладине. Уметь правильно выполнять лазанье по гимнастической стенке.	Оценка Техники выполнения
52			Освоение навыков лазанья и перелезания. Подтягивание в висе стоя.	1	Уметь правильно выполнять лазанье по наклонной скамейке. Уметь правильно выполнять подтягивание в висе стоя.	Текущий
53			Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях. Подтягивание в висе лежа.	1	Уметь правильно выполнять лазанье по наклонной скамейке. Уметь правильно выполнять подтягивание в висе	Текущий
54			Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Уметь правильно выполнять	Текущий

					подтягивание на животе по горизон-тальной скамейке.		
55			Размыкание и смыкание приставными шагами. Сгибание туловища из положения лежа.	1	Уметь правильно выполнять строевые упражнения. Уметь правильно выполнять сгибание туловища из положения лежа.		Текущий
56			Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами. Подтягивание в висе стоя.	1	Уметь правильно выполнять упражнение на равновесие.		Текущий
57			Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивание в висе стоя.	1	Уметь правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.		Текущий
58-59			Равновесие: перешагивание через мячи. Подъем вверх по перекладинам шведской стенки до последней рейки, ударить ладошкой , спуститься вниз.	2	Уметь правильно выполнять перешагивание через предметы.		Текущий
60-61			Перестроение из колонны по одному в колонну по два из одной шеренги в две.	2	Уметь правильно выполнять строевые упражнения.		Текущий
62-63			Строевые упражнения: «На 2 Два (четыре) шага разомкнись!»,	2	Уметь правильно выполнять		Текущий

			«Шире шаг» – «Короче шаг», «Чаще шаг» - «Реже шаг». Вращение скакалки с изменением темпа. Прыжки через скакалку.		строевые упражнения.		
			Подвижные игры.	18		<p><i>Познавательные УУД:</i> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	
64			Техника безопасности на уроках по физической культуре. Подвижные игры.	1	Уметь правильно применять правила по подвижным играм. Знать инструктаж по технике безопасности.		Текущий
65			Подвижные игры. «К своим флажкам».	1	Уметь правильно выполнять навыки бега и развивать способности в		Текущий

					ориентировании в пространстве. Знать правила игры.	
66			Сгибание рук в упоре лежа - на результат. Подвижные игры. «Два мороза»	1	Уметь демонстрировать сгибание рук в упоре лежа. Уметь правильно выполнять навыки бега и развивать способности в ориентировании в пространстве. Знать правила игры.	Оценка Техники выполнения
67			Подвижные игры. «Пятнашки».	1	Уметь правильно выполнять навыки бега и развивать способности в ориентировании в пространстве. Знать правила игры.	Текущий
68			Приседание на двух ногах - на результат. Подвижные игры. «Прыгающие воробушки».	1	Уметь демонстрировать приседание на двух ногах. Уметь правильно выполнять навыки в прыжках и ориентировании в пространстве.	Оценка Техники выполнения

					Знать правила игры.		
69			Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине – на результат. Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	1	Уметь демонстрировать сгибание и разгибание туловища из положения лежа. Уметь правильно выполнять навыки в прыжках и ориентировании в пространстве. Знать правила игры.		Оценка Техники выполнения
70			Подтягивание в висе на перекладине – на результат. Подвижные игры. «Лисы и куры».	1	Уметь демонстрировать подтягивание в висе на перекладине. Уметь правильно выполнять навыки в прыжках и ориентировании в пространстве. Знать правила игры.		Оценка Техники выполнения
71			Подвижные игры. «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Уметь правильно выполнять навыки в метании и ориентировании в пространстве. Уметь		Текущий

					взаимодействовать со сверстниками в эстафетах. Знать правила игры.	
72			ОРУ в движении. Подвижные игры. «Точный расчет». Эстафеты.	1	Уметь правильно выполнять навыки в метании и ориентировании в пространстве. Знать правила игры. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	Текущий
73			ОРУ в движении. Подвижные игры. «Передал - садись». Эстафеты.	1	Уметь правильно выполнять навыки перебрасывания мяча в руки водящего. Знать правила игры. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	
74			ОРУ в движении. Подвижные игры. «Метко в цель». «Бег сороконожек».	1	Уметь правильно выполнять навыки в метании и ориентировании в	Текущий

					<p>пространстве. Уметь дружно синхронно бежать командой не выпуская веревку из рук. Знать правила игры.</p>	
75			<p>Подвижные игры. «Играй, играй, мяч не теряй». «Два Мороза»</p>	<p>1</p> <p>Уметь правильно выполнять навыки держания, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и ориентирования в пространстве. Уметь быстро бегать, пролазить через арку (расставленные ноги ребенка) осторожно, не сбив его. Знать правила игры.</p>		Текущий
76-77			<p>Подвижные игры. «Мяч водящему». «Медведь на льдине» Прыжки на скакалке.</p>	<p>2</p> <p>Уметь правильно выполнять навыки держания, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и</p>		Текущий

				<p>ориентирования в пространстве. Уметь взаимодействовать с напарником – синхронно быстро бегать парой в одном направлении. Уметь правильно выполнять прыжки на скакалке. Знать правила игры.</p>	
78-79		Подвижные игры. «У кого меньше мячей», «Удочка», «Выше ноги от земли».	2	<p>Уметь правильно выполнять навыки держании, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и ориентирования в пространстве. Уметь во время прыжков оставаться на месте, не передвигаясь к центру и не отдаляясь. Уметь во время бега запрыгивать на скамейку.</p>	Текущий

					Знать правила игры.	
80-81			Подвижные игры. «Попади в обруч». «Зеркало», «День и ночь»	2	Уметь правильно выполнять навыки держании, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и ориентирования в пространстве. Уметь быстро изменять способы прыгания на скакалке. Уметь быстро бегать ориентируясь в пространстве. Знать правила игры.	Текущий
			Лыжные гонки.	19		<i>Познавательные УУД:</i> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <i>Регулятивные УУД:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом

						<p>требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	
82			<p>Лыжные гонки – олимпийский вид спорта. Техника безопасности при занятиях лыжами. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.</p>	1	<p>Уметь соблюдать правила поведения на лыжных гонках, знать инструктаж по технике безопасности.</p>		Текущий
83			<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. ОРУ. Подвижные игры.</p>	1	<p>Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжным гонкам.</p>		Текущий
84-85			<p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.</p>	2	<p>Знать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и об особенностях дыхания во время лыжных гонок.</p>		Текущий
86			<p>Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. ОРУ в движении. Подвижные игры.</p>	1	<p>Знать о требованиях к температурному режиму и об обморожениях во</p>		Текущий

					время лыжных гонок.		
87-88			ОРУ. Переноска и одевание лыж. Подвижные игры на воздухе.	2	Уметь правильно выполнять переноску и одевание лыж.		Текущий
89-90			ОРУ. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подвижные игры на воздухе.	2	Уметь правильно выполнять ступающий и скользящий шаг.		Текущий
91-92			ОРУ. Повороты переступанием. Подвижные игры на воздухе.	2	Уметь правильно выполнять повороты переступанием на лыжах.		Текущий
93-94			ОРУ. Подъемы и спуски под уклон. Подвижные игры на воздухе.	2	Уметь правильно выполнять подъемы и спуски под уклон на лыжах.		Текущий
95-96			ОРУ. Передвижение на лыжах до 1км. Катание с небольших горок. Подвижные игры на воздухе.	2	Уметь правильно выполнять передвижения на лыжах на длинные дистанции.		Текущий
97-98			ОРУ. Сдача контрольных нормативов: бег 30 м, бег 60 м., подтягивание на перекладине, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места. Подвижные игры.	2	Демонстрировать правильную технику выполнения упражнений при сдаче контрольных нормативов.		Текущий

99-100			ОРУ. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Катание с небольших горок.	2	Уметь правильно выполнять скользящий шаг. подъемы и спуски со склонов на лыжах.		Оценка Техники выполнения
101-102			ОРУ, Передвижение на лыжах до 1,5 км. Катание с горок. Подвижные игры на воздухе.	2	Уметь правильно выполнять передвижения на лыжах на длинные дистанции.		Текущий

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ урока	Дата		Содержание (раздел программы, тема урока)	Кол. час	Виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия (УУД)	Виды контроля
	План	Факт					
			Лёгкая атлетика	19		<p><i>Познавательные УУД:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
1			Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и	1	Уметь: правильно выполнять		Текущий

			<p>скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ</p>		<p>основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)</p>		
2			<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	1	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)</p>		Текущий
3			<p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	1	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)</p>		Текущий
4			<p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	1	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)</p>		Текущий
5			<p>Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».</p>	1	<p>Уметь: правильно выполнять</p>		30 м: м.:5,0–5,5– 6,0

			Развитие скоростных способностей		основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		с.; д.: 5,2– 5,7– 6,0 с.; 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.
6			Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		Текущий
7			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		Текущий
8			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		Текущий
9			Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		Текущий
10			Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на	1	<i>Уметь:</i> метать из различных		Текущий

			заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей		положений на дальность и в цель	
11			Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)
12			Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий
13			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров.	Текущий
14			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Текущий
15			Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения,	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега,	Текущий

			выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		метать малый мяч на дальность.		
16			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		Текущий
17			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		Текущий
18			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат).		Текущий
19			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега.		Текущий
			Подвижные игры на основе баскетбола	24		<i>Познавательные УУД:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	

					<p><i>Коммуникативные УУД:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
20		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий
21		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля,</i>		Текущий

			Развитие координационных способностей		<i>ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</i>	
22			ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
23			ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
24			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в	Текущий

			способностей		процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
25			ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передат</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
26			ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передат</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
27			ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передат</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий

28		Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий
29		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий
30		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Учет отжимание
31		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в		Учет отжимание

			координационных способностей		процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
32			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
33			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
34			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий

35		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
36		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
37		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
38		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в	Текущий

			баскетбол. Развитие координационных способностей		процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
39			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передат</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
40			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передат</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
41			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передат</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий

42		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		<i>Уметь: владеть мячом (<i>держат</i>, <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</i>		Текущий
43		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		<i>Уметь: владеть мячом (<i>держат</i>, <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</i>		Текущий
		Гимнастика с основами акробатики	16		<p><i>Познавательные УУД:</i> Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать</p>	

					учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Личностные УУД:</i> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
44			ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
45			ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
46			ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
47			ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды;	Учет упр. на гибкость

			перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» , «Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
48			ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» , «Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Учет упр. на гибкость
49			ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» , «Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	1	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Выполнить комбинацию из разученных элементов
50			ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках,	1	Уметь: выполнять строевые команды;		Текущий

			согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		выполнять висы, подтягивания в висе	
51			ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий
52			ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий
53			ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатичес-	Текущий
54			ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2
55			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-	1	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный	

			силовых качеств		прыжок	
56			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий
57			ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий
58			ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
59			ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату
			Подвижные и спортивные игры	18		<i>Познавательные УУД:</i> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> Умение управлять

					<p>эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>		
60			ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий
61			ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий
62			ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий
63			ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий
64			ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	1	Уметь: играть в подвижные игры с		Текущий

		«Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		бегом, прыжками, метанием		
65-66		ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	2	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий
67-68		ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	2	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий
69-70		ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	2	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий
71		ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий
		Подвижные игры с элементами волейбола (пионербола)	6		<i>Познавательные УУД:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Коммуникативные УУД:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	

					<p><i>Регулятивные УУД:</i> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		
72			<p>Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Знакомство со спортивной игрой в волейбол. Обучение броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами</p>	1	Уметь: владеть мячом: держание, передачи на расстоянии.		Текущий
73			<p>Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Знакомство со спортивной игрой в волейбол. Обучение броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами</p>	1	Уметь: владеть мячом: держание, передачи на расстоянии.		Текущий

74			Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Совершенствование техники броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Бросок и ловля мяча над собой снизу в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами	1	Уметь: владеть мячом: держание, передачи на расстоянии.	Текущий
75			Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Совершенствование техники броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Бросок и ловля мяча над собой снизу в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами	1	Уметь: владеть мячом: держание, передачи на расстоянии.	Текущий
76			Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в движении. Перестроения. Совершенствование техники броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Бросок и ловля мяча над собой снизу в парах. Ловля и передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами	1	Уметь: владеть мячом: держание, передачи на расстоянии.	Текущий
77			Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ в	1	Уметь: владеть мячом: держание,	Текущий

			<p>движении. Перестроения. Совершенствование техники броска и ловли волейбольного мяча над собой на месте. Бросок и ловля мяча над собой снизу в парах. Ловля и передача мяча в парах Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами</p>		передачи на расстоянии.		
			Лыжная подготовка	21		<p><i>Познавательные УУД:</i> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <i>Регулятивные УУД:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <i>Личностные УУД:</i> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	
78			Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	1	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку		Текущий

					лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.		
79			Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	1	Знать историю лыжного спорта.		Текущий
80			Попеременный двухшажный ход.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.		Текущий
81			Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.		Текущий
82			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.		Текущий
83			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.		Текущий
84			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».		Текущий
85			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».		Текущий
86			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	Уметь выполнять повороты переступанием.		Текущий

87			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	Уметь выполнять повороты переступанием.		Текущий
88			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	1	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.		Текущий
89-90			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	2	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.		Текущий
91-92			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	2	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.		Текущий
93-94			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	2	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.		Текущий
95-96			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	2	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.		Текущий
97-98			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	2	Уметь выполнять подъём		Текущий

			Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.		«полуёлочкой», торможение «плугом».		
			Гимнастика с элементами акробатики	2			
99			ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Текущий
100			ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Текущий
			Лёгкая атлетика	2			
101			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки).	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		Текущий
102			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные	1	Уметь бегать с максимальной		Текущий

			беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки).		скоростью с низкого старта 60 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
--	--	--	---	--	--	--