

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рунгинская средняя общеобразовательная школа Буинского муниципального района Республики Татарстан»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР__

 /Зайцева Е.И./

02.09.2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 /Дворцов О.Н./

Приказ № 216 о.д. от 02.09.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
УРОВЕНЬ: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Составили: Салабайкин Валерий Николаевич, учитель физической культуры, первой квалификационной категории
Мулеева Алефтина Петровна, учитель начальных классов, первой квалификационной категории
Измайлова Алина Фиргатовна, учитель начальных классов, СЗД

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО

Протокол № 1 от 17.08.2019

Руководитель ШМО  /Мулеева А.П./

село Рунга, 2019

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Рунгинская средняя общеобразовательная школа».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Планируемые результаты по годам обучения

1 класс

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

2 класс

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

3 класс

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- Элементам самбо.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

- **Выпускник научится:**
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять упражнения организующие элементы самбо
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2.Содержание учебного предмета

1 класс

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

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

Современное представление о физической культуре.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 1 ступени.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание: Технические действия в воде. Имитационные упражнения.

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

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

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

На материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.

2класс

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

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

Современное представление о физической культуре.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива I степени.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физической деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.

3 класс

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

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

Современное представление о физической культуре.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 2 ступени.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и

военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физической деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.

4 класс

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

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

Современное представление о физической культуре.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 2 ступени.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Организующие команды и приемы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.

3. Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Подвижная игра	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	12
6	Подвижная игра на основе баскетбола	27
7	Плавание (Сухое)	2
	Итого	99

2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Подвижная игра	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	18
6	Плавание (Сухое)	5
7	Подвижная игра на основе баскетбола	15
8	Подвижная игра на основе волейбола	5
9	Подвижная игра на основе футбола	4
10	Легкая атлетика	3
	Итого	102

3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Подвижная игра	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	15
6	Подвижная игра на основе баскетбола	15
7	Подвижная игра на основе бадминтона	9
8	Подвижная игра на основе футбола	3
	Итого	102

4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Подвижная игра	19
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	15
6	Подвижная игра основе баскетбола	15
7	Подвижная игра на основе волейбола	8
8	Плавание (Сухое)	2
9	Подвижная игра на основе футбола	4
	Итого	102

Учебные нормативы 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м	6,2 с и меньше	6,3 - 6,7 с	6,8 с и больше	6,3 с и меньше	6,4 - 6,9 с	7,0 с и больше
Челночный бег 3X10 м	10,5 с и меньше	10,6 - 10,9 с	11,0 с и больше	10,7 с и меньше	10,8 - 11,2 с	11,3 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков
Наклон вперед из положения стоя	+6 см и более	От 0 до +5 см	-	+6 см и более	От 0 до +5 см	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	12 раз и более	9- 11 раз	Менее 9 раз	9 раз и более	7-8 раз	Менее 7 раз
Подъем туловища за 30 с	15 раз и более	8 - 14 раз	Менее 8 раз	15 раз и более	8 - 14 раз	Менее 8 раз
Прыжок в длину с места	118 см и дальше	115 - 117 см	Ближе 115 см	116 см и дальше	113 - 115 см	Ближе 113 см
Метание мешочка (мяча) на дальность	8 м и дальше	4 - 8 м	Ближе 4 м	8 м и дальше	4 - 8 м	Ближе 4 м
Вис на время	60 с и больше	30 - 59 с	0 - 29 с	60 с и больше	30 - 59 с	0 - 29 с

Учебные нормативы 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м	6,0 с и меньше	6,1 - 6,6 с	6,7 с и больше	6,2 с и меньше	6,3 - 6,7 с	6,8 с и больше
Челночный бег 3X10 м	10,0 с и меньше	10,1 - 10,5 с	10,6 с и больше	10,2 с и меньше	10,3 - 10,8 с	10,9 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40 - 69 с	0 - 39 с	70 с и больше	40 - 69 с	0 - 39 с
Метание мешочка (мяча) на дальность	10,1 м и дальше	6 - 10 м	Ближе 6 м	10,1 м и дальше	6 - 10 м	Ближе 6 м
Наклон вперед из положения стоя	+6 см и более	От 0 до +5 см	-	+6 см и более	От 0 до +5 см	-
Подтягивание на	14 раз и более	10 - 13 раз	Менее 10 раз	13 раз и более	9-12 раз	Менее 9 раз
Подъем туловища за 30 с	16 раз и более	10 - 15 раз	Менее 10 раз	16 раз и более	10 - 15 раз	Менее 10 раз
Прыжок в длину с места	143 см и дальше	128 - 142 см	Ближе 128 см	136 см и дальше	118 - 135 см	Ближе 118 см

Учебные нормативы 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м	5.8 с и меньше	5,9 - 6,3 с	6,4 с и больше	6,2 с и меньше	6,3 - 6,5 с	6,6 с и больше
Челночный бег 3X10 м	9,5 с и меньше	9,6 - 10,0 с	10,1 с и больше	9,9 с и меньше	10,0 - 10,4 с	10,5 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков
Метание мешочка (мяча) на дальность	Дальше 12 м	8-12 м	Ближе 8 м	Дальше 12 м	8-12 м	Ближе 8 м
Наклон вперед из положения стоя	+6 см и более	От 0 до +5 см	Менее 0 см	+6 см и более	От 0 до +5 см	Менее 0 см
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19 - 15 раз	Менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	Менее 14 раз
Вис на время	70 с и больше	40 - 60 с	0-39 с	70 с и больше	40 - 60 с	0-39 с
Подъем туловища за 30 с	21 раз и более	13 - 20 раз	Менее 12 раз	21 раз и более	13 - 20 раз	Менее 12 раз
Прыжок в длину с места	150 см и дальше	149 - 131см	130 см и ближе	143 см и дальше	142 - 126 см	125 см и ближе
Бег 1000 м на время	5 мин 30 с и меньше	5 мин 31 с- 6 мин	6 мин 1 с и больше	6 мин 30 с и меньше	6 мин 31 с--7мин	7 мин 1 с и больше
Ходьба на лыжах на время 1 км	8 мин и меньше	8 мин 1с - 8мин30с	8 мин 31 с и больше	8 мин 30 с и меньше	8 мин 31с-9 мин	9 мин 1с и больше

Учебные нормативы 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м	5.8 с и меньше	5,9 - 6,3 с	6,4 с и больше	6,2 с и меньше	6,3 - 6,5 с	6,6 с и больше
Челночный бег 3X10 м	9,5 с и меньше	9,6 - 10,0 с	10,1 с и больше	9,9 с и меньше	10,0 - 10,4 с	10,5 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков
Метание мешочка (мяча) надальность	Дальше 14 м	10-14 м	Ближе 10 м	Дальше 14 м	10-14 м	Ближе 10 м
Наклон вперед из положения стоя	+7 см и более	От 0 до +6 см	Менее 0 см	+7 см и более	От 0 до +6 см	Менее 0 см
Подтягивание в висе (м.) и подтягивания на низ.перекладине(дев)	4 раз и более	2 - 35 раз	1 раз и менее	18 раз и более	8 - 13раз	4 раза и менее
Вис на время	71 с и больше	60 - 70 с	0-59 с	71 с и больше	60 - 70 с	0-59 с
Подъем туловища за 30 с	21 раз и более	16 - 20 раз	Менее 15 раз	21 раз и более	16 - 20 раз	Менее 15 раз
Прыжок в длину с места	160 см и дальше	145 - 159см	144 см и ближе	152 см и дальше	137 - 151 см	136 см и ближе
Бег 1000 м на время	5 мин и меньше	5 мин 1 с- 5мин30 с	5 мин 31 с и больше	65мин 30 с и меньше	5 мин 31 с-- 6мин	6 мин 1 с и больше
Ходьба на лыжах на время 1 км	7 мин 30 с и меньше	7 мин 31с - 8мин	8 мин 1 с и больше	8 мин и меньше	8 мин 1с- 8мин30с	8 мин 31с и больше

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 1 КЛАССЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1		
2	Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1		
3	Подвижные игры.	1		
4	Чему обучают на уроках физической культуры. Поворот переступанием.	1		
5	Как передвигаются животные. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1		
6	Подвижные игры.	1		
7	Как передвигается человек. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами.	1		
8	Одежда для игр и прогулок. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.	1		
9	Подвижные игры «На буксире», «Не оступись».	1		
10	Подвижные игры.	1		
11	Что такое режим дня. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	1		
12	Подвижные игры.	1		

13	Утренняя зарядка. Совершенствование основных положений рук и ног.	1		
14	Физкультминутка. Ходьба с изменением направления движения.	1		
15	Подвижные игры.	1		
16	Личная гигиена. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	1		
17	Что такое осанка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты.	1		
18	Подвижные игры.	1		
19	Упражнения для осанки. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1		
20	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	1		
21	Подвижные игры.	1		
22	Метание на дальность. Бег и равновесие.	1		
23	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку.	1		
24	Подвижные игры.	1		
25	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1		
26	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1		
27	Подвижные игры.	1		
28	Упражнение в равновесии и прыжках.	1		
29	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1		
30	Подвижные игры.	1		

31	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1		
32	Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	1		
33	Подвижные игры.	1		
34	Техника ходьбы и бега парами и змейкой.	1		
35	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.	1		
36	Подвижные игры.	1		
37	Ходьба и бег между предметами.	1		
38	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1		
39	Подвижные игры.	1		
40	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1		
41	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		
42	Подвижные игры.	1		
43	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Закрепление.	1		
44	Совершенствование. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1		
45	Подвижные игры.	1		
46	Передвижение на лыжах. Техника безопасности на лыжах.	1		
47	Передвижение на лыжах. Стойка при передвижении и спуске на лыжах.	1		
48	Подвижные игры.	1		
49	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	1		

50	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление.	1		
51	Подвижные игры.	1		
52	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	1		
53	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление.	1		
54	Подвижные игры.	1		
55	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1		
56	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1		
57	Подвижные игры.	1		
58	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1		
59	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Обобщение.	1		
60	Подвижные игры.	1		
61	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	1		
62	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1		
63	Подвижные игры.	1		
64	Положение группировки лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	1		
65	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		
66	Подвижные игры.	1		
67	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1		
68	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Закрепление.	1		
69	Подвижные игры.	1		
70	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	1		

71	Отработка навыков лазанья по гимнастической лестнице.	1		
72	Подвижные игры.	1		
73	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого мяча.	1		
74	Ловля большого мяча на месте в паре.	1		
75	Подвижные игры.	1		
76	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1		
77	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1		
78	Подвижные игры.			
79	Введение большого мяча на месте.	1		
80	Контроль техники выполнения отжимания.	1		
81	Подвижные игры.			
82	Контроль последовательности точности выполнения утренней зарядки.	1		
83	Бег с изменением направления движения, скорости.	1		
84	Подвижные игры.	1		
85	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.	1		
86	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.	1		
87	Подвижные игры.	1		
88	Контроль бега на 30 м с хода.	1		
89	Медленный равномерный бег (6 мин) длинный прыжок в шаге.	1		
90	Подвижные игры разных народов.	1		
91	Контроль равномерного бега на 1000 м (без учета времени).	1		
92	Контроль прыжка в длину с места.	1		

93	Подвижные игры.			
94	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту.	1		
95	Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа.	1		
96	Подвижные игры.	1		
97	Правила поведения на воде. Подведения итогов.	1		
98	Подвижные игры.	1		
99	Подвижные игры.	1		

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре во 2 классе

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата		Примечание
		план	факт	
I четверть Лёгкая атлетика				
1	Техника безопасности во время занятий. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.			д/з Равномерный бег
2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.			д/з Равномерный бег
3	Обычный бег, бег с изменением направления движения. «Пятнашки» Личная гигиена.			д/з Равномерный бег, с.47 учебник
4	Бег с преодолением препятствий. «Два мороза» Осанка.			д/з Равномерный бег, уч. с.25
5	Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.			д/з Равномерный бег
6	Равномерный медленный бег до 4 мин. Лапта. Правила игры. Поддачи и удары и битой			д/з Равномерный бег
7	Эстафета. Бег с ускорением.			д/з Равномерный бег, с.52

	Закаливание.			учебник
8	Кросс по слабопересечённой местности. Лапта			д/з Равномерный бег
9	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.			д/з подтягивание
10	Эстафета с мячами			д/з подтягивание
11	Прыжок в длину с разбега «Воробьи и вороны».			д/з подтягивание
12	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.			д/з подтягивание
13	. Прыжок в длину с места Эстафета.			д/з подтягивание
14	Тестирование прыжка в длину с места. «К своим флажкам», «Два мороза»			д/з подтягивание
15	Тестирование подтягивания. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Точный расчёт», «Метко в цель»	6.10		д/з подтягивание
16	. Тестирование подъём туловища Метание на заданное расстояние Лапта. Приёмы и передачи.			прыжки через скакалку за 10 сек
17	Тестирование бег 30 метров. «Охотники и утки»			прыжки через скакалку за 10 сек
18	Тестирование бега на выносливость Метание на дальность и точность. Передача мяча в лапте.			прыжки через скакалку за 10 сек
19	Тестирование наклона вперед Метание на дальность отскока. «Пятнашки», «Заяц без логова»			прыжки через скакалку за 10 сек
20	Тестирование челночного бега «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»			прыжки через скакалку за 10 сек
21	Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.			прыжки через скакалку за 10 сек

22		.Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.			прыжки через скакалку за 10 сек
23		Лапта. Техничко- тактические действия.			прыжки через скакалку за 10 сек
24		Лапта. Техничко- тактические действия.			прыжки через скакалку за 10 сек
25		Игры на свежем воздухе по выбору учащихся на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.			прыжки через скакалку за 10 сек
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики					
26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Повороты на месте.			Приседание на одной, наклон вперед
27	2	Стойка на лопатках согнув ноги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте.			Приседание на одной
28	3	Стойка на лопатках согнув ноги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			Приседание на одной
29	4	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону.			Приседание на одной
30	5	Из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев. .Органы пищеварения.			С.66 учебник.
31	6	Техника выполнения кувырка вперед.			наклон вперед
32	7	. Кувырок вперёд			наклон вперед
33	8	Равновесие Равновесие на одной. Перекааты в группировке лёжа на животе			наклон вперед
34	9	Висы и упоры. В виси поднимание прямых ног и согнутых ног.			наклон вперед

35	10	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.			наклон вперед
36	11	Вис на согнутых руках. Считалочка. «Третий лишний», «Ноги на весу»			Прыжки в длину с места. С.135-137 считалочка
37	12	Лазанье по наклонной скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.			Прыжки в длину с места
38	13	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.			Прыжки в длину с места
39	14	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.			Прыжки в длину с места
40	15	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.			Прыжки в длину с места
41	16	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.			Прыжки в длину с места
42	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.			Прыжки в длину с места
43	18	Перелезание через гимнастического козла.			Прыжки в длину с места
44	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.			Прыжки в длину с места
45	20	Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.			Прыжки в длину с места
46	21	Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком			Прыжки в длину с места
47	22	Приставные шаги			Прыжки в длину с места

48	23	Шаг галопа в сторону.			Прыжки в длину с места
Шчетверть Лыжная подготовка					
49	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах, подъем прямых ног в и.п. лежа
50	2	Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах
51	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах,
52	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.			С.91 учебник.
53	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж			Ходьба на лыжах,
54	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах,
55	7	Ступающий шаг с палками и без палок. /Акробатика./			С.153-156 учеб.
56	8	Ступающий шаг с палками и без палок /Акробатика./			Ходьба на лыжах,
57	9	Скользящий шаг с палками и без палок. /Акробатика./			Ходьба на лыжах,
58	10	Скользящий шаг с палками и без палок /Акробатика./			Прыжки через скакалку
59	11	Повороты переступанием. /Акробатика./			Прыжки через скакалку
60	12	Подъемы и спуски под уклон.			Прыжки через скакалку

		/Акробатика./			
61	13	Скользкий шаг с палками. /Акробатика./			Прыжки через скакалку
62	14	Подъёмы и спуски с небольших склонов. /Акробатика./			Прыжки через скакалку
63	15	Повороты переступанием. /Акробатика./			Прыжки через скакалку
64	16	Передвижение на лыжах /Акробатика./			Прыжки через скакалку
65	17	Повороты переступанием. /Акробатика./			Прыжки через скакалку
66	18	Подъёмы и спуски с небольших склонов. /Акробатика./			Прыжки через скакалку
67	19	Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров. /Акробатика./			Прыжки через скакалку
68	20	Подъёмы и спуски с небольших склонов. /Акробатика./			Прыжки через скакалку
69	21	Передвижение на лыжах скользящим шагом 700 метров /Акробатика./			Подъём туловища
70	22	Подъёмы и спуски с небольших склонов. /Акробатика./			Подъём туловища
71	23	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1000 метров. /Акробатика./			Подъём туловища
72	24	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1200 метров			Подъём туловища

		/Акробатика./			
73	25	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров /Акробатика./			Подъём туловища
74	26	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров. /Акробатика./			Подъём туловища
75	27	Подъёмы и спуски с небольших склонов. /Акробатика./			Подъём туловища
76	28	Подъёмы и спуски с небольших склонов. /Акробатика./			Подъём туловища
77	29	Контроль. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1500 м. /Акробатика./			Подъём туловища
78	30	Свободное передвижение на лыжах			Подъём туловища
79	31	Свободное передвижение на лыжах			Подъём туловища
		IV четверть Гимнастика с элементами акробатики			
80	1	Перекаты.			Наклон вперед
81	2	Разновидности перекатов.			Наклон вперед
82	3	Перекаты в группировке лёжа на животе.			Наклон вперед
83	4	Кувырок вперёд. Из стойки на лопатках согнув ноги перекач вперёд в упор присев			Наклон вперед
84	5	Контроль наклона вперёд. Подвижные игры			Наклон вперед
85	6	Контроль поднимание туловища. Подвижные игры.			Наклон вперед
86	7	Легкая атлетика			Наклон вперед

		Контроль челночный бег. Подвижные игры .			
87	8	Контроль прыжок в длину с места. Подвижные игры			Наклон вперед
88	9	Контроль бег 30 м. Подвижные игры			Наклон вперед
89	10	Контроль бег на выносливость. Подвижные игры.			Д/з Бег на месте.
90	11	Контроль подтягивание. Подвижные игры			Д/з Бег на месте
91	12	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.			Д/з Бег на месте
92	13	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.			Д/з Бег на месте
93	14	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением			Д/з Бег на месте
94	15	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техника –тактические действия в лапте.			Д/з прыжки через скакалку за 10 сек
95	16	Плавание. (Техника основных способов плавания) теория.			прыжки через скакалку за 10 сек
96	17	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам. Плавание. Оказание первой помощи пострадавшему.			прыжки через скакалку за 10 сек
97	18	Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние			прыжки через скакалку за 10 сек
98	19	Метание на дальность отскока от пола и от стены Контроль. Игры по выбору			прыжки через скакалку за 10 сек
99	20	Метание в горизонтальную и вертикальную цель			прыжки через скакалку за 10 сек
100	21	Лапта. Поддачи и удары. Бег с ускорением.			прыжки через скакалку за 10 сек
101	22	Контроль. Лапта.			прыжки через скакалку за 10 сек

102	23	Лапта.			Режим дня на каникулах
-----	----	--------	--	--	------------------------

№п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Кол./ч	Календарные сроки		Примечание
			План	Факт	
	Раздел 1. «Физическое совершенствование»				
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	13			
1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Разновидности ходьбы. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
2	Легкая атлетика: Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1			
3	Легкая атлетика: Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1			
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1			
5	Легкая атлетика: Беговые упражнения. Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1			
6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра «Третий лишний». Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
7	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1			
8	Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Повторение. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	1			
9	Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Закрепление. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	1			
10	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	1			
11	Легкая атлетика: беговые упражнения. Тестирование челночный бег 3x10 м на	1			

	результат.				
12	Легкая атлетика: беговые упражнения. Игра в «Флажки». Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	1			
13	Легкая атлетика: беговые упражнения. Игра в «Флажки». Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Подвижная игра на основе баскетбола.	15			
14	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	1			
15	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепить стойку игрока, передвижения в стойке, остановкам и поворотам на месте. Разучить держание мяча и ведение на месте.	1			
16	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование стойки игрока. Закрепить технику держания мяча и ведения на месте. Подвижная игра.	1			
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?».	1			
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Подвижная игра с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1			
19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Подвижная игра с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1			
20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди. Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1			
21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1			

	Ведение правой и левой рукой бегом. Подвижная игра с элементами баскетбола.				
22	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1			
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	1			
24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	1			
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	1			
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Эстафета со скакалкой. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			
27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Подвижная игра с элементами баскетбола. Эстафеты с обручем.	1			
28	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча в беге. Игра в мини-баскетбол.	1			
	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики.	20			
29	Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой. <i>История и современное развитие физической культуры.</i> Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1			
30	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.	1			
31	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1			
32	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами».	1			

33	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	1			
34	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, стойка на лопатках).	1			
35	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, стойка на лопатках).	1			
36	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, стойка на лопатках).	1			
37	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, стойка на лопатках).	1			
38	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (Повороты на месте). Акробатические упражнения и комбинации (два кувырка вперед слитно; «мост» из положения лежа).	1			
39	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (Повороты на месте). Акробатические упражнения и комбинации (два кувырка вперед слитно; «мост» из положения лежа).	1			
40	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа.	1			
41	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа.	1			
42	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1			
43	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	1			

44	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. ОРУ. Развитие координации.	1			
45	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды. Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. ОРУ. Развитие координации.	1			
46	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Совершенствование.</i>	1			
47	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Совершенствование.</i>	1			
48	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Зачет.</i> Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.	15			
49	Лыжные гонки: Переноска лыж способом под руку. Передвижение. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой. Укладка лыж, надевание креплений.	1			
50	Лыжные гонки: Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1			
51	Лыжные гонки: Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1			
52	Лыжные гонки: Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	1			
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1			
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Подъемы и спуски под уклон. Игры.	1			
55	Лыжные гонки: Передвижение на лыжах до 1 км. Подъемы и спуски. Игры.	1			
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. Игры.	1			
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1			
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1			

59	Спуски из различных стоек. <i>Повторение</i> . Эстафеты на лыжах.	1			
60	Спуски из различных стоек. <i>Закрепление</i> . Эстафеты на лыжах.	1			
61	Спуски из различных стоек. <i>Совершенствование</i> . Эстафеты на лыжах.	1			
62	Подъемы из различных стоек. <i>Повторение</i> . Эстафеты на лыжах.	1			
63	Подъемы из различных стоек. <i>Закрепление</i> . Эстафеты на лыжах.	1			
	Спортивно - оздоровительная деятельность. Подвижные игры.	20			
64	Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий подвижными играми.	1			
65	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1			
66	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1			
67	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».	1			
68	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	1			
69	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1			
70	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».	1			
71	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».	1			
72	Подвижные игры с волейбольными мячами.	1			
73	Подвижные игры с волейбольными мячами.	1			
74	Разучивание стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Подвижные игры с волейбольными мячами.	1			
75	Закрепление стойки волейболиста. Передвижения шагом, приставным шагом, двойным шагом, крестным шагом. Подвижные игры.	1			
76	Совершенствование стойки волейболиста. Перемещение бегом, скачком, прыжком. Подвижные игры.	1			
77	Разучивание приема мяча сверху двумя руками на месте. Совершенствование стойки волейболиста, передвижений и перемещений в стойке. Подвижные игры.	1			
78	Зачет стойки волейболиста. Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1			
79	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками на месте. Зачет передвижений. Пионербол.	1			
80	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками на месте.	1			

	Подвижные игры. Учебная игра.				
81	Зачет приема мяча сверху двумя руками на месте. Учебная игра пионербол с заданием.	1			
82	Развитие двигательных качеств. Учебная игра пионербол по упрощенным правилам.	1			
83	Развитие двигательных качеств. Учебная игра пионербол по упрощенным правилам.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Подвижная игра на основе бадминтона.	9			
84	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми.	1			
85	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры.	1			
86	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1			
87	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
88	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Развитие двигательных качеств. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
89	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет подачи. Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1			
90	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
91	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
92	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	7			

	Легкая атлетика.				
93	Легкая атлетика: Совершенствование техники высокого старта. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1			
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
95	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Игры.	1			
96	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Игры.	1			
97	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Игры.	1			
98	Прыжковые упражнения. <i>Повторение.</i> Проведение пеших туристических походов.	1			
99	Прыжковые упражнения. <i>Закрепление.</i> Эстафета и игры.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Подвижная игра на основе футбола.	3			
100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Правила игры. Остановка мяча подошвой. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	1			
102	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Передачи мяча. Учебная игра. ТБ на открытых водоемах.	1			

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата		Примечание
		план	факт	
I четверть Лёгкая атлетика (25 ч)				
1	Требования на уроках физической культуры. Техника безопасности во время занятий			д/з прыжки через скакалку за 15 сек
2	Ходьба. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.			д/з прыжки через скакалку за 15 сек
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Бег на 30 м с высокого старта			д/з прыжки через скакалку за 15 сек
4	Бег 60 м с ускорением, с изменением скорости. Равномерный бег до 6 мин. Личная гигиена.			д/з прыжки через скакалку за 15 сек с.47 учебник
5	Бег 60 м с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы Техника челночного бега Осанка.			д/з прыжки через скакалку за 15 сек уч. с.25
6	Тестирование челночного бега на 3x10 м Прыжок в длину с разбега.			д/з прыжки через скакалку за 15 сек
7	Круговая эстафета. Равномерный медленный бег до 6 мин. Лапта. Правила игры. Поддачи и удары и битой			д/з прыжки через скакалку за 15 сек
8	Встречная эстафета (20 - 30 м) Закаливание.			д/з с.52 учебник
9	Кросс по слабопересечённой местности. Лапта			д/з прыжки через скакалку за 15 сек
10	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.			д/з приседание на левой, на правой ноге, помогая

				одной рукой
11	Эстафета с прыжками на одной.			д/з приседание на левой, на правой ноге, помогая одной рукой
12	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техника – тактические действия.			д/з приседание на левой, на правой ноге, помогая одной рукой
13	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.			д/з приседание на левой, на правой ноге, помогая одной рукой
14	. Прыжок в длину с места Эстафета.			Выпрыгивание из упора присев вверх
15	Тестирование прыжка в длину с места.			Выпрыгивание из упора присев вверх
16	Тестирование подтягивания. Совершенствование метаний на дальность и точность. Гандбол.			Выпрыгивание из упора присев вверх
17	. Тестирование подъём туловища Метание на заданное расстояние Лапта. Приёмы и передачи.			Выпрыгивание из упора присев вверх
18	Тестирование бег 30 метров. Гандбол.			Выпрыгивание из упора присев вверх
19	Тестирование бега на выносливость Метание на дальность и точность. Передача мяча в лапте.			Сгибание рук в упоре лежа
20	Тестирование наклона вперед Метание на дальность отскока. «Перестрелка»			Сгибание рук в упоре лежа
21	Тестирование челночного бега «Волк во рву»			Сгибание рук в упоре лежа
22	Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.			Сгибание рук в упоре лежа

23		Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.			Сгибание рук в упоре лежа
24		Лапта. Техничко - тактические действия.			Сгибание рук в упоре лежа
25		Лапта. Техничко- тактические действия.			Сгибание рук в упоре лежа
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)					
26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте.	29.10		наклон вперед
27	2	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перекаты в группировке с последующей опорой за руками за головой.			наклон вперед
28	3	Передвижение по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Перекаты в группировке с последующей опорой за руками за головой			наклон вперед
29	4	Перестроение из одной шеренги в три. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. «Мост» из положения лёжа на спине.			наклон вперед
30	5	Перестроение из одной колонны в три в движении. «Мост» из положения лёжа на спине. Органы пищеварения.			наклон вперед
31	6	Техника выполнения кувырка вперед.			Упоры
32	7	. 2-3 кувырка вперёд.			Упоры
33	8	2-3 кувырка вперёд. Равновесие Ходьба приставными шагами по скамейке.			Упоры
34	9	Кувырок назад. Висы и упоры..			Упоры

		Вис на согнутых руках согнув ноги.			
35	10	Кувырок назад. На гимнастической стенке вис прогнувшись.			Упоры
36	11	«Мост» с помощью и самостоятельно. Вис на согнутых руках. Поднимание ног в вися.			Упоры
37	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.			Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
38	13	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лёжа, подтягиваясь руками			Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
39	14	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.			Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
40	15	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.			Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
41	16	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.			Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
42	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.			Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
43	18	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла.			Прыжки в длину с места
44	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.			Прыжки в длину с места
45	20	Перешагивание через мячи. Повороты прыжком на 90 градусов 180 градусов на гимнастической скамейке. стоя и			Прыжки в длину с места

		при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.			
46	21	Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах			Прыжки в длину с места
47	22	Приставные шаги			Прыжки в длину с места
48	23	Шаг галопа в сторону в парах.			Прыжки в длину с места
Шчетверть Лыжная подготовка (31 ч)					
49	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах
50	2	Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах
51	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах,
52	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.			Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
53	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж			Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
54	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.			Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
55	7	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. /Акробатика. Пионербол/			Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
56	8	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.			Из положения лежа на спине коснуться ногами

		/Акробатика. Пионербол /			пола за головой
57	9	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. /Акробатика. Гандбол /			Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
58	10	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. /Акробатика. Гандбол /			Прыжки через скакалку
59	11	Повороты переступанием в движении. /Акробатика. Перестрелка/			Прыжки через скакалку
60	12	Подъем « лесенкой» и спуски с пологих склонов. /Акробатика. Перестрелка/			Прыжки через скакалку
61	13	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. /Акробатика. Пионербол /			Прыжки через скакалку
62	14	Подъёмы «ёлочкой» и спуски с пологих склонов. /Акробатика. Пионербол /			Прыжки через скакалку
63	15	Повороты переступанием в движении. /Акробатика. Пионербол /			Прыжки через скакалку
64	16	Передвижение на лыжах до 2,5 км. /Акробатика. Гандбол /			Прыжки через скакалку
65	17	Повороты переступанием в движении. /Акробатика. Гандбол /			Прыжки через скакалку
66	18	Подъёмы и спуски с небольших склонов. /Акробатика. Гандбол /			Прыжки через скакалку
67	19	Передвижение на лыжах до 2,5 км. /Акробатика. Гандбол /			Прыжки через скакалку
68	20	Подъёмы и спуски с небольших склонов.			Прыжки через скакалку

		/Акробатика. Перестрелка /			
69	21	Передвижение на лыжах до 2,5 км. /Акробатика. Перестрелка /			Прыжки через скакалку
70	22	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов. /Акробатика. Перестрелка /			Прыжки через скакалку
71	23	Передвижение на лыжах до 2,5 км /Акробатика. Эстафета/			Подъём туловища
72	24	Передвижение на лыжах до 2,5 км /Акробатика. Перестрелка /			Подъём туловища
73	25	Передвижение на лыжах до 2,5 км /Акробатика. Перестрелка /			Подъём туловища
74	26	Передвижение на лыжах до 2,5 км /Акробатика./			Подъём туловища
75	27	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов /Акробатика. Эстафета /			Подъём туловища
76	28	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов /Акробатика. Подготовка к региональному зачёту /			Приседание за 35 сек
77	29	Контроль. Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов /Акробатика. Подготовка к региональному зачёту /			Приседание за 35 сек
78	30	Свободное катание / Подготовка к региональному зачёту /			Приседание за 35 сек

79	31	Свободное катание Подготовка к региональному зачёту /			Приседание за 35 сек
		IV четверть Гимнастика с элементами акробатики (6 ч.)			
80	1	Перекаты. Кувырок вперёд. Опорный прыжок			Прыжки через скакалку за 2 мин
81	2	Разновидности перекаатов. Кувырок назад Опорный прыжок			Прыжки через скакалку за 2 мин
82	3	Перекаты в группировке лёжа на животе. «Мост» Опорный прыжок			Прыжки через скакалку за 2 мин
83	4	Акробатическая комбинация.			Прыжки через скакалку за 2 мин
84	5	Контроль наклона вперёд. Подвижные игры			Прыжки через скакалку за 2 мин
85	6	Контроль поднимание туловища. Подвижные игры.			Прыжки через скакалку за 2 мин
86	1	. Легкая атлетика (19 ч.) Контроль челночный бег. Подвижные игры .			Д/з Бег на месте.
87	2	Контроль прыжок в длину с места. Подвижные игры			Д/з Бег на месте
88	3	Контроль бег 30 м. Подвижные игры			Д/з Бег на месте
89	4	Контроль бег на выносливость. Подвижные игры.			Д/з Бег на месте
90	5	Контроль подтягивание. Подвижные игры			Д/з Бег на месте
91	6	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.			Д/з Бег на месте
92	7	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.			«велосипед»

93	8	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением			«велосипед»
94	9	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко – тактические действия в лапте.			«велосипед»
95	10	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко – тактические действия в лапте.			«велосипед»
96	11	Прыжки через скакалку. Лапта.			«велосипед»
97	12	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.			«велосипед»
98	13	Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние			«велосипед»
99	14	Метание на дальность отскока от пола и от стены			«велосипед»
100	15	Контроль. Игры по выбору Метание в горизонтальную и вертикальную цель			прыжки через скакалку за 10 сек
101	16	Контроль. Игры по выбору. Лапта. Подачи и удары. Бег с ускорением.			прыжки через скакалку за 10 сек
102	17	Контроль Лапта.			прыжки через скакалку за 10 сек

