

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
С.М. Иванова» р.п. Турки Турковского района Саратовской области**

РАССМОТРЕНО
на МО учителей ФК, ОБЖ
Руководитель МО
Трифонов / А.А.Трифонов /
ФИО
Протокол № 1
от «27»08.2020г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
УВР МОУ СОШ имени
С.М. Иванова р.п. Турки
Богагырева /
ФИО
«27»08.2020г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ имени
С.М. Иванова р.п. Турки
Лопаткина /
ФИО
Приказ № 174
от «31»08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 1-4 классе

ПРИНЯТА
на педагогическом совете

Протокол № 1
от «28»08.2020 г.

2020 - 2021 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.(с изменениями от 31 декабря 2015 года)

Авторской программы по физической культуре 1-4 класса автора: В. И. Ляха Москва. «Просвещение» 2016 г

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 1-2 классы. В. И. Лях. Москва. «Просвещение» 2018 г.

Физическая культура: 3-4 классы. В. И. Лях. Москва. «Просвещение» 2018 г.

Согласно учебному плану изучение физической культуры в 1 классе предусматривает 3 часа в неделю – 99 часов в год.

Во 2 классе предусматривает 3 часа в неделю – 102 часа в год.

В 3 классе предусматривает 3 часа в неделю – 102 часа в год.

В 4 классе предусматривает 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Реализация мероприятий рабочей программы курса «Физическая культура» может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и

внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

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

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

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3. Содержание учебного предмета 1 класс

Основы знаний о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде "Смирно!"; выполнение команд "Вольно!", "Ровняйся!", "Шагом марш!", "На месте!" и "Стой!"; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде "Налево!" ("Направо!"); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

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

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и

переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дальше прокатится”.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание учебного предмета 2 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня:

Комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения:

Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же но из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке и канату, по наклонной гимнастической скамейке в упор присев и стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, через гимнастическое бревно, гимнастического коня; лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90*;
ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну4 перешагивание через

мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Легкая атлетика.

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

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

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

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

Высокий, низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Содержание учебного предмета 3 класс

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.

Легкая атлетика

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение

Содержание учебного предмета 4 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека.

Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Массаж.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика (Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега).

Гимнастика с основами акробатики (Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках).

Лыжная подготовка (Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом, повороты переступанием, подъёмы, спуски, прохождение дистанции, эстафеты, подвижные игры Повороты).

Подвижные и спортивные игры. (Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом).

4. Тематическое планирование. 1 класс

№	Темы	Количество часов	Формы организации учебных занятий			
			Контрольные работы	Самостоятельные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии
1	Легкая атлетика	27	4			
2	Гимнастика	21	2			
3	Лыжная подготовка	17	2			
4	Подвижные игры	27	4			
5	Основы знаний	4	1			
6	Способы самостоятельной деятельности	3	1			

2 класс

№	Темы	Количество часов	Формы организации учебных занятий			
			Контрольные работы	Самостоятельные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии
1	Легкая атлетика	24	4			
2	Гимнастика	17	3			
3	Лыжная подготовка	15	2			
4	Подвижные игры	39	4			
5	Основы знаний	4	1			
6	Способы физической культуры	3	1			

деятельности					
--------------	--	--	--	--	--

3 класс

№	Темы	Количество часов	Формы организации учебных занятий			
			Контрольн ые работы	Самостояте льные работы	Лабораторн ые, практическ ие работы	Экскурсии
1	Легкая атлетика	24	4			
2	Гимнастика	17	3			
3	Лыжная подготовка	15	2			
4	Подвижные игры	39	4			
5	Основы знаний	4	1			
6	Способы физкультурной деятельности	3	1			

4 класс

№	Темы	Количество часов	Формы организации учебных занятий			
			Контрольн ые работы	Самостояте льные работы	Лабораторн ые, практическ ие работы	Экскурсии
1	Знания о физической культуре	4	1			
2	Организация здорового образа жизни	2	1			
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	1			
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	1			
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	90				

6	Легкая атлетика	25	4			
	Гимнастика	15	3			
	Лыжная подготовка	16	2			
	Подвижные и спортивные игры	34	4			

5. Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		I четверть Знания о физической культуре.		
1		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека, игры	Научатся понимать значение физической культуры.	
		Способы физкультурной деятельности		
2		Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, игры	Познакомятся с комплексами утренней зарядки, физкультминутки	
		Физическое совершенствование Легкая атлетика		
3		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Научатся: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	

3		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; бегать по дистанции, выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м.	
5		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; бегать по дистанции 30 м.	
6		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине.	
№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
7		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать правила игры	
8		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать правила игры	
9		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча. Знать правила игры	
10		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение	

			вис на перекладине	
11		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать правила игры	
12		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Знать правила игры	
13		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Знать правила игры	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
14		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр		
15		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Научатся: правилам поведения на уроке по подвижным играм, выполнять комплекс ОРУ. Знать правила игры	
16		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Научатся: выполнять комплекс ОРУ, технике передачи и ловли мяча на месте, знать правила игры	

17		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте, знать правила игры	
18		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте, знать правила игры	
19		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Научатся: технике ведения мяча на месте, знать правила игры	
20		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
21		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
22		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся: подтягиваться в положение вис на перекладине; знать правила	
23		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
24		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся: подтягиваться в положение вис на перекладине; знать правила игры	
25		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		II четверть Знания о физической культуре.		
1		Возникновение физической культуры у древних людей, Группировка присев, сидя, лёжа.	Пересказывать тексты о развитии физической культуры у древних людей, выполнять группировку	
		Способы физкультурной деятельности		
2		Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря, Группировка присев, сидя, лёжа.	Понимать правила подвижных игр, выполнять группировку	
		Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики		
3		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку	
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Научатся: выполнять группировку присев, сидя, лёжа; технике выполнения акробатических упражнений.	
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; акробатические упражнения	
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Научатся: выполнять акробатические упражнения, технике лазания по гимнастической стенке.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.	
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке, выполнять упражнения в равновесии.	
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии.	
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; упражнения в равновесии, техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье, технике лазания по канату.	
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	Научатся: комплекс ОРУ; лазать по канату, выполнять упражнения на гибкость.	
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; акробатические упражнения; упражнения на гибкость.	
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.	
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.	
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.	
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		III четверть Знания о физической культуре.		
1		Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека, инструктаж по ТБ, обучение ступающему шагу.	Научатся понимать важность ходьбы, бега, прыжков, лазания и ползания, ходьбы на лыжах как способы передвижения человека	
		Способы физкультурной деятельности		

2		Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища, обучение ступающему шагу	Понимать технику выполнения упражнений.	
		Физическое совершенствование Лыжные гонки		
3		Техника лыжных ходов. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
4		Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
5		Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
6		Освоение техники лыжных ходов. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
7		Освоение техники лыжных ходов. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
8		Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
9		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
10		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения	

		лыжах «Лыжные пятнашки»	на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
11		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
12		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
13		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
14		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
15		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
16		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
17		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр		
18		Обучение броскам и ловле мяча, игра «Вышибалы»	Научатся: выполнять броски и ловля мяча	
19		Обучение броскам и ловле мяча в паре, игра «Вышибалы»	Научатся: выполнять броски и ловля мяча в парах	
20		Обучение броскам и ловле мяча в паре, игра «Вышибалы»	Научатся: выполнять броски и ловля мяча в парах	
21		Обучение упраж. с мячом у стены, игра «Охотники и утки»	Научатся: выполнять броски и ловля мяча у стены	
22		Обучение ведению мяча на месте и в движении, игра «Мяч из круга»	Научатся: выполнять ведению на месте и в движении	
23		Обучение броскам мяча в кольцо снизу, игра «Мяч соседу»	Научатся: выполнять бросок мяча в кольцо снизу	
24		Обучение броскам мяча в кольцо снизу, игра «Мяч соседу»	Научатся: выполнять бросок мяча в кольцо снизу	
25		Обучение броскам и ловле мяча через сетку, игра «Перекинь мяч»	Научатся выполнять броски мяча через сетку	
26		Обучение броскам и ловле мяча через сетку, игра «Перекинь мяч»	Научатся выполнять броски мяча через сетку	
26		Обучение броскам и ловле мяча через сетку, игра «Перекинь мяч»	Научатся выполнять броски мяча через сетку	
27		Обучение броскам и ловле мяча через сетку, игра «Перекинь мяч»	Научатся выполнять броски мяча через сетку	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		IV четверть Знания о физической культуре.		
1		Режим дня и личная гигиена.	Понимать значение понятия режим дня, знать правила личной гигиены	
		Физическое совершенствование Подвижные игры с элементами спортивных игр		
2		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Научатся: играть в подвижные игры, развивать навыки общения со сверстниками	
3		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры	
4		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры	
5		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры	
6		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся броскам и ловле мяча от груди, играть в подвижные игры	
7		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры	
8		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся броскам и ловле мяча от груди, играть в подвижные игры	
9		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся подниманию туловища, играть в подвижные игры	
10		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: бегать 30 метров с высокого старта, знать, правила игры.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
11		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; технике прыжка в длину с разбега, знать правила игры.	
12		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч, знать правила игры.	
13		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров, знать: правила игры.	
14		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега, знать правила игры.	
15		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч, знать правила игры.	
16		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	
17		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров, знать правила игры.	
18		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч, знать правила игры.	
19		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега, знать правила игры.	
20		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
21		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров	

Календарно-тематическое планирование. 2 класс

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		I четверть Знания о физической культуре.		
1		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека, игры	Научатся понимать значение физической культуры.	
		Способы физкультурной деятельности		
2		Комплексы утренней зарядки, физкультминутки, игры	Познакомятся с комплексами утренней зарядки, физкультминутки	
		Физическое совершенствование Легкая атлетика		
3		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	Научатся: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	
3		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; бегать по дистанции, выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м.	

5		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; бегать по дистанции 30 м.	
6		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине.	
№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
7		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать правила игры	
8		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать правила игры	
9		Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в высоту. Знать правила игры	
10		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине	
11		Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать правила игры	
12		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать правила игры	

13		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать правила игры	
----	--	---	--	--

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
14		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр		
15		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Научатся: правилам поведения на уроке по подвижным играм, выполнять комплекс ОРУ. Знать правила игры	
16		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ, технике передачи и ловли мяча на месте, знать правила игры	
17		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте, знать правила игры	
18		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте, знать правила игры	
19		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	Научатся: технике ведения мяча на месте, знать правила игры	
20		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	

21		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
22		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
23		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
24	27.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
---	------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------

		II четверть Знания о физической культуре.		
1		Возникновение первых спортивных соревнований. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Пересказывать тексты о возникновение первых спортивных соревнований	
		Способы физкультурной деятельности		
2		Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Понимать правила подвижных игр	
		Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики		
3		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку	
4		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	Научатся: выполнять группировку присев, сидя, лёжа; технике выполнения акробатических упражнений.	
5		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	
6		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	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; акробатические упражнения	
7		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	Научатся: выполнять акробатические упражнения, технике лазания по гимнастической стенке.	
8		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
9		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять висы	
10		Выполнении е команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять висы	
11		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ. с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять висы	
12		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; упражнения в равновесии, техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	
13		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	
14		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.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	
15		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазании по гимнастической стенке, перелезании.	

16		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Научатся: комплекс ОРУ; лазании по гимнастической стенке, перелезании.	
17		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Научатся: комплекс ОРУ; лазании по гимнастической стенке, перелезании.	
18		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
19		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
20		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
21		ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
22		ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
23		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		III четверть Знания о физической культуре.		
1		Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Научатся понимать определение физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	
		Способы физкультурной деятельности		
2		Измерение длины и массы тела.	Определяют основные показатели физического развития и выявляют их прирост в течении учебного года	
		Физическое совершенствование Лыжные гонки		
3		Техника лыжных ходов. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
4		Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
5		Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
6		Освоение техники лыжных ходов. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
7		Освоение техники лыжных ходов. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
8		Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
9		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
10		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
11		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
12		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
13		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
14		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
15		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
16		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
17		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр		
18		Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Научатся: - выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой	
19		Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание игры «Пионербол»	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку	
20		Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в «Пионербол»	Научатся: выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу	
21		Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в «Пионербол»	Научатся: выполнять подачу мяча через сетку; Перемещаться по площадке по команде «переход»	
22		Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в «Пионербол»	Научатся: выполнять броски мяча через сетку различными способами соблюдать правила взаимодействия с игроками	
23		Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	
24		Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	

25		Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
26		Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
26		Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
27		Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		IV четверть Знания о физической культуре.		
1		Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Игры	Научатся самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания	
		Физическое совершенствование		
		Подвижные игры с элементами спортивных игр		
2		Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Научатся: играть в подвижные игры, развивать навыки общения со сверстниками	
3		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры	
4		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры	
5		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры	
6		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся броскам и ловле мяча от груди, играть в подвижные игры	
7		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры	
8		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся броскам и ловле мяча от груди, играть в подвижные игры	
9		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся подниманию туловища, играть в подвижные игры	
10		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: бегать 30 метров с высокого старта, знать, правила игры.	
11		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега, знать правила игры.	

№	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч, знать правила игры.	
13	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров, знать: правила игры.	
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега, знать правила игры.	
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч, знать правила игры.	
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	
17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров, знать правила игры.	
18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч, знать правила игры.	
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега, знать правила игры.	
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	
21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		I четверть Знания о физической культуре.		
1	04.09	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека, игры	Научатся понимать значение физической культуры.	
		Способы физкультурной деятельности		
2	06.09	Комплексы утренней зарядки, физкультминутки, игры	Познакомятся с комплексами утренней зарядки, физкультминутки	
		Физическое совершенствование Легкая атлетика		
3	08.09	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	Научатся: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	
3	11.09	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; бегать по дистанции, выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м.	
5	13.09	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; бегать по дистанции 30 м.	
6	15.09	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине.	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
7	18.09	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать правила игры	
8	20.09	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать правила игры	
9	22.09	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в высоту. Знать правила игры	
10	25.09	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине	
11	27.09	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать правила игры	
12	29.09	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать правила игры	
13	02.10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать правила игры	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
14	04.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	Научатся: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр		
15	06.10	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Научатся: правилам поведения на уроке по подвижным играм, выполнять комплекс ОРУ. Знать правила игры	
16	09.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ, технике передачи и ловли мяча на месте, знать правила игры	
17	11.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте, знать правила игры	
18	13.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте, знать правила игры	
19	16.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	Научатся: технике ведения мяча на месте, знать правила игры	
20	18.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
21	20.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
22	23.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
23	25.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	

24	27.10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры	
----	-------	---	---	--

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		II четверть Знания о физической культуре.		
1	07.11	Возникновение первых спортивных соревнований. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Пересказывать тексты о возникновение первых спортивных соревнований	
		Способы физкультурной деятельности		
2	06.11	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Понимать правила подвижных игр	
		Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики		
3	12.11	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку	
4	14.11	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	Научатся: выполнять группировку присев, сидя, лёжа; технике выполнения акробатических упражнений.	
5	16.11	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	
6	19.11	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	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; акробатические упражнения	
7	21.11	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	Научатся: выполнять акробатические упражнения, технике лазания по гимнастической стенке.	

8	23.11	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	
---	-------	--	--	--

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
9	26.11	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять висы	
10	28.11	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять висы	
11	30.11	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; выполнять висы	
12	03.12	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; упражнения в равновесии, техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	
13	05.12	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	
14	07.12	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.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	
15	10.12	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; лазанию по гимнастической стенке,	

		гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	перелезании.	
16	12.12	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Научатся: комплекс ОРУ; лазании по гимнастической стенке, перелезании.	
17	14.12	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Научатся: комплекс ОРУ; лазании по гимнастической стенке, перелезании.	
18	17.12	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
19	19.12	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
20	21.12	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
21	24.12	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
22	26.12	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	

23	28.12	ОРУ. Игры «Салки на одной ноге», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
----	-------	---	---	--

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		III четверть Знания о физической культуре.		
1	15.01	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Научатся понимать определение физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	
		Способы физкультурной деятельности		
2	17.01	Измерение длины и массы тела, игры.	Определяют основные показатели физического развития и выявляют их прирост в течении учебного года	
		Физическое совершенствование Лыжные гонки		
3	19.01	Техника лыжных ходов. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
4	22.01	Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
5	24.01	Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
6	26.01	Освоение техники лыжных ходов. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
7	29.01	Освоение техники лыжных ходов. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	
8	31.01	Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий шаг	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
9	02.02	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
10	05.02	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
11	07.02	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
12	09.02	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
13	12.02	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
14	14.02	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
15	16.02	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
16	19.02	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
17	21.02	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Научатся выполнять основные приемы переноски лыж, построения на лыжах, выполнять ступающий и скользящий шаг	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр		
18	26.02	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Научатся: - выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой	
19	28.02	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание игры «Пионербол»	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку	
20	02.03	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в «Пионербол»	Научатся: выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу	
21	05.03	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в «Пионербол»	Научатся: выполнять подачу мяча через сетку; Перемещаться по площадке по команде «переход»	
22	07.03	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в «Пионербол»	Научатся: выполнять броски мяча через сетку различными способами соблюдать правила взаимодействия с игроками	
23	12.03	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	
24	14.03	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	

25	16.03	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
26	19.03	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
26	21.03	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
27	23.03	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в «Пионербол»	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности
		IV четверть Знания о физической культуре.	
1	04.04	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Игры	Научатся самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания
		Физическое совершенствование	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр	
2	06.04	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Научатся: играть в подвижные игры, развивать навыки общения со сверстниками
3	09.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры
4	11.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры
5	13.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры
6	16.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся броскам и ловле мяча от груди, играть в подвижные игры
7	18.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Научатся ведению мяча в шаге, играть в подвижные игры
8	20.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся броскам и ловле мяча от груди, играть в подвижные игры
9	23.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Научатся подниманию туловища, играть в подвижные игры
10	25.04	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: бегать 30 метров с высокого старта, знать, правила игры.
11	27.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега, знать правила игры.

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности
12	04.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч, знать правила игры.
13	07.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров, знать: правила игры.
14	11.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега, знать правила игры.
15	14.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч, знать правила игры.
16	16.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.
17	18.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров, знать правила игры.
18	21.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч, знать правила игры.
19	23.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега, знать правила игры.
20	28.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.
21	30.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	Научатся: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		I четверть Знания о физической культуре		
1		Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России, игры.	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России	
		Организация здорового образа жизни		
2		Причины утомления. Понятие о массаже, его функции, игры.	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)	
		Наблюдение за физическим развитием физической подготовленностью		
3		Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса, игры	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя	
		Физкультурно-оздоровительная деятельность		
4		Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек», игры.	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика)		
5		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Перестрелка».	Называть основные фазы бега, выполнять высокий и низкий старты, бегать с максимальной скоростью 30 и 60 м.	
6		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Перестрелка».	Называть основные фазы бега, выполнять высокий и низкий старты, бегать с максимальной скоростью 30 и 60 м.	
7		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра. Подвижная игра «Охотники и утки».	Называть основные фазы бега, выполнять высокий и низкий старты, бегать с максимальной скоростью 30 и 60 м.	
8		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра. Подвижная игра «Горелки».	Называть основные фазы бега, выполнять высокий и низкий старты, бегать с максимальной скоростью 30 и 60 м.	
9		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч»	Прыгать в длину и высоту с места и с разбега.	
10		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч»	Прыгать в длину и в высоту с места и с разбега.	
11		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка»	Прыгать в длину и в высоту с места и с разбега.	
12		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка»	Прыгать в длину и в высоту с места и с разбега.	
13		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч»	Прыгать в длину и в высоту с места и с разбега.	
14		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять метание малого мяча на дальность с места, с разбега, в цель.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
15		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять метание малого мяча на дальность с места, с разбега, в цель.	
16		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять метание малого мяча на дальность с места, с разбега, в цель.	
17		Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты	Выполнять метание малого мяча на дальность с места, с разбега, в цель.	
18		Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты	Выполнять метание малого мяча на дальность с места, с разбега, в цель.	
19		Элементы футбола(удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). Игра в футбол.	Знать правила игры в футбол; выполнять основные технические действия футбола, организовывать и проводить подвижные игры.	
20		Элементы футбола(удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). Игра в футбол.	Знать правила игры в футбол; выполнять основные технические действия футбола, организовывать и проводить подвижные игры.	
21		Элементы футбола(удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). Игра в футбол.	Знать правила игры в футбол; выполнять основные технические действия футбола, организовывать и проводить подвижные игры.	
22		Элементы футбола(удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). Игра в футбол.	Знать правила игры в футбол; выполнять основные технические действия футбола, организовывать и проводить подвижные игры.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
23		Элементы футбола(удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). Игра в футбол.	Знать правила игры в футбол; выполнять основные технические действия футбола, организовывать и проводить подвижные игры.	
24		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола, организовывать и проводить подвижные игры.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		II четверть Знания о физической культуре		
1		Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр, игры	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец;с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г. описывать церемонию открытия Олимпийских игр	
		Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		
2		Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений, игры	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки	
		Физкультурно-оздоровительная деятельность		
3		Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»), игры.	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики		
4		Кувырок вперед, назад. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Зеркало», «Забегалы»	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;	

			выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
5		Кувырок вперед, назад. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Зеркало», «Забегалы»	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
6		Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов. Мост с помощью и самостоятельно. П/и «Замри»	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
7		Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов. Мост с помощью и самостоятельно. П/и «Замри»	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
8		Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад Упражнения на гим./снарядах. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание, поднятие ног в висе. Подвижная игра «Перестрелка».	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
9		Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад Упражнения на гим./снарядах. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание, поднятие ног в висе. Подвижная игра «Перестрелка».	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
10		Акробатические элементы: кувырок	Называть правила техники	

		вперёд, назад Упражнения на гимнастических снарядах. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание, поднимание ног в висе. Контрольный норматив: вис на перекладине, гимнастической стенке Подвижная игра «Перестрелка»..	безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
11		Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад Упражнения на гимнастических снарядах. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание, поднимание ног в висе. Контрольный норматив: вис на перекладине, гимнастической стенке. Подвижная игра «Перестрелка».	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
12		Лазание по шведской стенке. Вскок в упор присев, и соскок взмахом ру Подвижная игра «Перестрелка».	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
13		Лазание по шведской стенке. Вскок в упор присев, и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Охотники и утки»	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
14		Лазание по шведской стенке. Вскок в упор присев, и соскок взмахом р Подвижная игра «Охотники и утки»ук.	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
15		Ходьба большими шагами и выпадами, ходьба и повороты на носках на двух, одной ноге на гимнастическом напольном бревне. П/и «Альпинисты»	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и	

			строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
16		Ходьба большими шагами и выпадами, ходьба и повороты на носках на двух, одной ноге на гимнастическом напольном бревне. П/и «Альпинисты»	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
17		Ходьба большими шагами и выпадами, ходьба и повороты на носках на двух, одной ноге на гимнастическом напольном бревне. П/и «Альпинисты»	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
18		Ходьба большими шагами и выпадами, ходьба и повороты на носках на двух, одной ноге на гимнастическом напольном бревне. П/и «Альпинисты»	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
		Подвижные и спортивные игры		
19		Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний; подвижные игра «Увертывайся от мяча».	Организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	
20		Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	Организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	
21 22 23		Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний; подвижные игра «Увертывайся от мяча», «Перестрелка»	Организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		III четверть Знания о физической культуре		
1		Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека	
		Физкультурно-оздоровительная деятельность		
2		Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжная подготовка		
3		Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	
4		Совершенствование передвижения скользящим шагом. Равномерная ходьба скользящим шагом до 1,5км. Игра «К своим флажкам»	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	
5		Совершенствование передвижения скользящим шагом. Равномерная ходьба скользящим шагом до 1,5км. Игра «К своим флажкам»	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км .	
6		Совершенствование техники «попеременно двухшажного хода». Игра «Бегуны и метатели»	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;	

7		Совершенствование техники «попеременно двухшажного хода». Игра «Бегуны и метатели» Развитие общей физической	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км .	
8		Совершенствование техники «попеременно двухшажного хода». Эстафета «Быстрый лыжник» Развитие скоростно-силовых способностей.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км .	
9		Совершенствование техники «попеременно двухшажного хода». Эстафета «Быстрый лыжник» Развитие скоростно-силовых способностей. Зачёт по технике скольжения	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км .	
10		Перестроение и передвижение в колонне по одному. Прохождение дистанции до 1км «попеременно двухшажным ходом» в разном темпе.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км.	
11		Перестроение и передвижение в колонне по одному. Прохождение дистанции до 1км «попеременно двухшажным ходом» в разном темпе.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км.	
12		Произвольное передвижение детей на лыжах по кругу «попеременным двухшажным ходом» 1,5км. Повторить поворот	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	
13		Произвольное передвижение детей на лыжах по кругу «попеременным двухшажным ходом» 1,5км. Повторить поворот	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
14		Передвижение на лыжах «попеременно двухшажным ходом в разном темпе до 1,5км. Спуски в низкой, средней, и высокой стойке, подъёмы полуёлочкой ,	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	
15		Передвижение на лыжах «попеременно двухшажным ходом в разном темпе до 1.5км. Спуски в низкой, средней, и высокой стойке, подъёмы полуёлочкой ,	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	
16		Передвижение на лыжах «попеременно двухшажным ходом в разном темпе до 1.5км. Спуски в низкой, средней, и высокой стойке, подъёмы полуёлочкой ,	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	
17		Передвижение на лыжах «попеременно двухшажным ходом в разном темпе до 1.5км .Спуски в низкой, средней, и высокой стойке, подъёмы полуёлочкой ,	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	
18		Совершенствование техники поворота «переступанием», спусков в низкой, средней, высокой стойке, подъёмов ;полуёлочкой и «лесенкой». Игра « Кто дальше». Зачёт по подъёмам.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		Подвижные и спортивные игры		
19		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей по кругу!», «Перестрелка»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия и баскетбола.	
20		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия и баскетбола.	
21		Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок мяча снизу. П/и «Вызови по имени», «Быстро и точно»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
22		Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок мяча снизу. П/и «Вызови по имени», «Быстро и точно»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
23		Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в движении с последующей передачей. П/и «Перестрелка» Мини-баскетбол	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
24		Ловля, передача и броски мяча в движении. Бросок мяча в кольцо снизу двумя руками. Спортивная игра (с/и), «Борьба за мяч»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
25		Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах через сетку. С/и «Пионербол»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
26		Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах через сетку. С/и «Пионербол»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола	
27		-Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах через сетку. С/и «Пионербол»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола	
28		Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах через сетку. С/и «Пионербол»»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		IV четверть Знания о физической культуре		
1		Виды травм. Понятие «разминка» Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека	
		Физкультурно-оздоровительная деятельность		
2		Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подвижные и спортивные игры		
3		Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в движении с последующей передачей. П/и «Перестрелка» Мини-баскетбол	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
4		Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в движении с последующей передачей. П/и «Перестрелка» Мини-баскетбол	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
5		Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в движении с последующей передачей. П/и «Перестрелка» Мини-баскетбол	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
6		Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в движении с последующей передачей. П/и «Перестрелка» Мини-баскетбол	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
7		Ловля, передача и броски мяча в движении. Бросок мяча в кольцо снизу двумя руками.. Спортивная игра (с/и), «Борьба за мяч	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
8		Ловля, передача и броски мяча в движении. Бросок мяча в кольцо снизу двумя руками.. Спортивная игра (с/и), «Борьба за мяч	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола.	
9		Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах.через сетку. С/и «Пионербол»»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол.	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
10		Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах.через сетку. С/и «Пионербол»»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола	
11		Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах.через сетку. С/и «Пионербол»»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола	
12		Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах.через сетку. С/и «Пионербол»»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола	
13		Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах.через сетку. С/и «Пионербол»»	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола	
14		Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность и заданное расстояние из положения, стоя боком в направлении метания. П/ и «Метко в цель»	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; метать малый мяч на дальность и на точность.	
15		Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Точный расчет»	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; метать малый мяч на дальность и на точность	
16		Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Точный расчет»	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; метать малый мяч на дальность и на точность	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
17		Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места и с шага. П/и «Кто дальше бросит»	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; метать малый мяч на дальность и на точность	
18		Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди, с места и с шага. П/и «Кто дальше бросит»	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; метать малый мяч на дальность и на точность	
19		Прыжок в длину с места, с высоты до 70 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30–50 см. Бег 30 м, 60 м с низкого старта. П/и «Эстафета прыжков на одной ноге» Метание мяча	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	
20		Прыжок в длину с места, с высоты до 70 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30–50 см. Бег 30 м, 60 м с низкого старта. П/и «Перестрелка» Метание мяча	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту	
21		Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками снизу	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;	

		вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди, с места и с шага. П/и «Кто дальше бросит»	метать малый мяч на дальность и на точность	
--	--	---	---	--