

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ЛОБНЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752

ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1
от 30 августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №7

М.Н.Черкасова

Приказ №69

от 30 августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2019 - 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

по Физической культуре (ФГОС)

для 1-4 класса

учителя Былинина Алексея Сергеевича

Первая квалификационная категория

2019

1. Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным

уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Количество учебных часов. На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов:

Учебно-методический комплект по физической культуре: Стандарт начального общего образования по физической культуре.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): **в 1 классе — 99 ч**, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю).

4. Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

6. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперед 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1.	<i>Легкая атлетика</i>	Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр.	16	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра»ловишки».		Текущий
2		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
3		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	ОРУ в движении. СУ. П/игра «Пустое место»,»Черные и белые»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
4		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
5		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	ОРУ в движении. СУ. п/и «Волки и овцы», «Простые пятнашки»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий

6		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	ОРУ в движении. СУ. П/игра: «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
7		Игры, направленные на развитие быстроты		комплексный	ОРУ в движении. СУ. п/и «Охота на уток», «Мяч среднему»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
8	метание	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ в движении п/и «Кто дальше», «Бег на руках»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
9		Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Толкание ядра», «Бой петухов»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
10		Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Толкание ядра», «Перетягивание»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
11		Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Удержись в круге», «На прорыв»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий

12		Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. п/и «Крепче круг», «Ванька-встанька»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
13	прыжки	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Зоркий глаз»»Падающая палка»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
14.		Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Скачки», «Мяч над веревкой»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15		Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести		комплексный	ОРУ. П/И «Передачи волейболистов», «Только снизу»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
16		Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести		комплексный	ОРУ. п/и «Бомбардиры», «Смена кругов», «Точная подача»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
17	Кроссовая подготовка	Игры, направленные на развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении.. П/И «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Кто быстрее», «Перехват мяча»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий

19		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Перехват мяча», «Тигробол»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
20		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Тигробол», «Выбивалы»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
21		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. П/и «Выбивалы», «Регби»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
22		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Регби», «Футбол на спине»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
23		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении п/и «Футбол на спине», «Скачки»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
24		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Скачки», «Суей догнать»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
25		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
26		Игры, направленные на развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. п/и «Выбивалы», «Сумей догнать»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий

27	Подвижные игры	. Развитие скоростно-силовых способностей	18	совершенствование	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
28		. . Развитие скоростно-силовых способностей		совершенствование	. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
29		. . Развитие скоростно-силовых способностей		совершенствование	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
30		Развитие ловкости		комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
31		. Игровые задания Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
32		Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения		Обучение	/ ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
33		Развитие ловкости		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий
34		. Развитие скоростно-силовых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий

36		. Развитие скоростно-силовых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий
37		Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
38		Бросок мяча в движении		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
39		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий
40		Развитие ловкости Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. П/И « Борьба за мяч».	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	текущий
41		Игровые задания эстафетный бег		Обучение	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
42		Игровые задания		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
43		Игровые задания Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий
44		Игровые задания с передачей мяча. Развитие скоростно-силовых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь применять в игре защитные действия	текущий

45	Лыжная подготовка	Спуск в низкой стойке	18	комплексный	Осадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в Основной стойке.	Уметь выполнять перенос массы тела	текущий
46		Скользящий шаг		Обучение	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий
47		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий
48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий
49		Спуск в основной стойке		совершенствование	Учить переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. Ознакомить со спуском в стойке устойчивости.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий
50		Скользящий шаг		Обучение	Ознакомить с наклоном туловища в скользящем шаге. Ознакомить со смесеной в стойке устойчивости.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий
51		Согласованность Движения рук и ног в скользящем шаге		Обучение	Ознакомить с согласованностью движения рук и ног в скользящем шаге. Проверить уровень образования навыков скользящего шага.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий

52		Попеременный Двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое гибание ног при отталкивании попеременном двухшажном хое. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.	текущий
53		Попеременный Двухшажный ход. Подъем «лесенкой»		Обучение	Подседание и быстрого разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном е Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой»	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. Уметь владеть подъемом «лесенкой»	текущий
54		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	текущий
55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2. км.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Текущий
56		Развитие выносливости		совершенствование	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2, км.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий
57		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»		совершенствование	отталкивание ногой в попеременном двухшажном ход Прохождение дистанции 2, км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий

58		Попеременный двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий
59		Попеременный двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе Прохождение дистанции 2, км. Учет техники выполнения	Уметь владеть техникой передвижения одноновременным двухшажным ходом.	Текущий
60		Попеременный двухшажный,		совершенствование	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе Прохождение дистанции 2, км. Учет техники выполнения	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий
61		Поворот переступанием при спуске		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий
62		Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий

					Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.		
63	Гимнастика	СУ. Основы знаний	15	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Фронтальный опрос	текущий
64		Акробатические упражнения		комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
65		Акробатические упражнения. Силовая подготовка.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
66		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий
67		Упражнения в упорах.		комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

68		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
69		Развитие силовых способностей.		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
70		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
71		Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
72		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/н.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий
73		Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/н.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий

74		Упражнения на равновесие		комплексный	ОРУ, СУ . Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
75		Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
76		Лазание и перелезание.		комплексный	ОРУ, СУЛазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
77		Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
78	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий	8	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
79		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/И	Корректировка техники бега	Текущий

80		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
81		Переменный бег, прыжки и многоскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
82		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 6 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
83		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий
84		Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий
85		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Мальчики: «5» «4» «3» 1000 700 550 Девочки: «5» «4» «3» 850 7650 450
86	Легкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	14	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий

87		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий
88		Высокий старт Стартовый разгон		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 20 – 30 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий
90		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 60 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премени мест»		Мальч: «5» - 5,6 «4» - 7,0 «3» - 7,3 Девоч: «5» -57 «4» -6,3 «3»-6,9
91		Развитие скоростных способностей.Силовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премени мест» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальч) от скамейки (дев)		Текущий
92		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий

93	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание
94		Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообр прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
95		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
96		Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать технику в целом	Мальч: «5» - 8,9 «4» - 9,3 «3»- 9,8 Девоч: «5»- 9,3 «4»- 9,8 «3» - 10,3

97		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий
98		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 23м 18м 15м Девочки: «5» «4» «3» 15м 13м 9м
99	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	.	совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.на результат	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 160 130 110 Девочки: «5» «4» «3» 150 125 105

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1.	<i>Легкая атлетика</i>	Инструктаж по охране труда.	16	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий		
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
4		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
5		Высокий старт.		Обучение	Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
6		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
7		Развитие координационных способностей.		комплексный	. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		

		Эстафеты.							
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6,0 7,0		
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
10		Развитие скоростной выносливости		комплексный	Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	текущий		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
12		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Дев: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3		

13		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м		
14.	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.		обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Мальчики: «5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115		
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Мальчики: «5» «4» «3» 1200 850 800 Девочки: «5» «4» «3» 1000 700 600		
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Мальчики: «5» «4» «3» 270 230 190 Девочки: «5» «4» «3» 230 190 150		
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки	Корректировка техники бега	текущий		
18		Развитие выносливости.		комплексный	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	текущий		
19		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		

					с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени				
20		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
21		Преодоление препятствий		комплексный	. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
22		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
23		Переменный бег		комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.		текущий		
24		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
25		Гладкий бег		комплексный	Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта.		текущий		
26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
				комплексный			текущий		

27		Кроссовая подготовка			Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.				
28	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения, остановки.	18	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); . Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки		совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке повороты без мяча и с мячом Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
30		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
31		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		

32		Ловля и передача мяча.		обучение	Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
34		Ведение мяча		комплексный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
35		Ведение мяча		комплексный	Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
37		Бросок мяча		комплексный	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		

38		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
39		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
40		Развитие ловкости			Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
41		Развитие ловкости			Ведение мяча. П/И «Овладей мячом».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
42		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
43		Игровые задания			Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
44		Игровые задания			В парах передача мяча. Игровые задания.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		

45		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		
46	Лыжная подготовка	Спуск в основной стойке	18	комплексный	посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в Основной стойке.	Уметь выполнять перенос массы тела	текущий		
47		Скользящий шаг		Обучение	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
49		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
50		Попеременный двухшажный ход		совершенствование	совершенствование согласованно движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.	текущий		
51		Спуск в основной стойке.		обучение	совершенствование согласованно движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
52		Спуск в основной стойке.		обучение	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Спуск в основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		

53		Одновременный бесшажный ход		комплексный	Учить подъему «лесенкой» при Одновременный бесшажный ход мо	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	текущий		
54		Одновременный бесшажный ход			чение с одновременным бесшажным ходом.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	текущий		
55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	чение с одновременным бесшажным ходом.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	текущий		
56		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе.				
57		Развитие выносливости		совершенствование	скакивание ногой в попеременном шажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий		

58		Развитие выносливости			Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.				
59		Попеременный двухшажный ход			Подседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе				
60		Попеременный двухшажный ход			Подседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Подседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.				
61		Попеременный двухшажный ход		Прыжковый	Подседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий		
62		Поворот переступанием при спуске		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		

63		Поворот переступанием при спуске			Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.				
64	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	15	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий		
65		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
66		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
67		Упражнения в упорах.		комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
68		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа...– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
69		Развитие координационных		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный		текущий		

		способностей			бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.				
70		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.;	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
71		Развитие скоростно-силовых способностей.			Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.				
72		Упражнения на равновесие		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
73		Упражнения на равновесие			Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.				
74		Лазание и перелезание.		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием.		текущий		
75		Лазание и перелезание.			Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.				
76		Развитие ловкости		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер».		текущий		

77		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
78		Развитие координационных способностей.			Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер»				
79	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий	8	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
80		Преодоление препятствий			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.				
81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега			
82		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
83		Переменный бег			Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.				
84		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Тестирование бега на	текущий		

					Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	1000 метров.			
86		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 1200 850 800 Девочки: «5» «4» «3» 1000 700 600		
87	Легкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	20	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
88		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
90		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.		Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0		

91		Развитие скоростных способностей.			Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»				
92		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
93		Развитие скоростной выносливости			Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».				
94	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
95		Развитие скоростно-силовых способностей.			Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»		«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
96		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3		

97		Развитие координационных способностей.			Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.				
98		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см).	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м		
99		Метание мяча на дальность.			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.				
100		Развитие силовых способностей и прыгучести.			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115.		
101		Развитие силовых способностей и прыгучести.			Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.				
102	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.				

103		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см;		Текущий		
104		Прыжок в длину с разбега.			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).				
105		Подвижные игры на свежем воздухе.			ОРУ в движении. П/и «При повторении – беги», «Делай наоборот».		Текущий		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1.	<i>Легкая атлетика</i>	Инструктаж по охране труда.	16	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ.. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий		

3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий		
4		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий		
5		Высокий старт с пробеганием		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
6		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий		
7		Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег до 60 метров.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
8		Развитие скоростных		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые		Мальчики: «5» «4» «3»		

		способностей.			упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премени мест»		5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6,0 7,0		
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий		
10		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
12		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3		

13		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м		
14.	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.		обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115		
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 1200 850 800 Девочки: «5» «4» «3» 1000 700 600		
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по	Уметь выполнять прыжок в длину с	Мальчики: «5» «4» «3»		

					сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И	разбега.	270 230 190 Девочки: «5» «4» «3» 230 190 150		
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	10	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многооскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега			
18		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многооскоки.	Корректировка техники бега			
19		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
20		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий		
21		Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

22		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
23		Переменный бег Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
24		Гладкий бег		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий		
25		Гладкий бег История отечественного спорта.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
28	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий		

29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.			Правила игры в баскетбол. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
30		Ловля и передача мяча.		Обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий		
32		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		

					передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».				
33		Ведение мяча		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий		
34		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий		

35		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
36		Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		Текущий		
37		Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		текущий		

38		Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ловли		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		текущий		
39		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».		Текущий		
40		Развитие ловкости. Ведения мяча		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».		Текущий		
41		Развитие ловкости. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».		текущий		
42		Игровые задания		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий		

43		Игровые задания Челночный бег с ведением и без ведения мяча		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий		
44		Игровые задания. В парах передача мяча.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий		
45		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		
46	Лыжная подготовка	Спуск в основной стойке	18	комплексный	посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в Основной стойке.	Уметь выполнять перенос массы тела	текущий		
47		Скользящий шаг		Обучение	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение		Уметь владеть техникой скользящего шага	Текущий		

49		Развитие кондиционных и координационных способностей Обучение переносу массы тела		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
50		Попеременный двухшажный ход		совершенствование	совершенствование ласованности движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно раб ь руками и ногами в еремежном двухшажном ходе.	текущий		
51		Спуск в основной Стойке		Обучение	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Учет техники выполнения скользящего шага.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		
52		Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении		Обучение	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Учет техники выполнения скользящего шага.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
53		Одновременный Бесшажный ход		комплексный	Ознакомление с одновременным бесшажным ходом. Учить подъему «лесенкой» прямо	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	Текущий		
54		Одновременный Бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.			Ознакомление с одновременным бесшажным ходом. Учить подъему «лесенкой» прямо	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	Текущий		
55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		Совершенствование	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке.	Уметь владеть техникой пердвигения одновременным бесшажным ходом	Текущий		
56		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе Спуск в основной стойке.		совершенствование	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке.	Уметь владеть техникой пердвигения	текущий		

						одновременным бесшажным ходом			
57		Развитие выносливости		Совершенствование	Отталкивание ногой в переменном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
58		Развитие выносливости. Подъема «лесенкой» прямо		совершенствование	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий		
59		Попеременный двухшажный ход		Комплексный	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
60		Попеременный двухшажный ход. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании		Комплексный	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
61		Попеременный двухшажный ход. Наклон туловища и движение рук		комплексный	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		

62		Поворот переступанием при спуске		Совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
63		Поворот переступанием при спуске. Отталкивание ногой в скользящем шаге.		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
64	Гимнастика	СУ. Основы знаний	15	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий		
65		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
66		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
67		Упражнения в упорах.		комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
68		Развитие силовых			ОРУ на осанку. СУ. Метание				

		способностей		комплексный	набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
69		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий		
70		Развитие скоростно-силовых способностей.		Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
71		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
72		Упражнения на равновесие		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
73		Упражнения на равновесие. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
74		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке		Текущий		

75		Лазание и перелезание. Полоса препятствий с включением лазанья.		комплексный	подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.		текущий		
76		Развитие ловкости		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер».		текущий		
77		Развитие координационных способностей.		Комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
78		Развитие координационных способностей. . Эстафеты		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
79	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий	8	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

80		Преодоление препятствий прыжком в шаг.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/И	Корректировка техники бега			
82		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогогоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
83		Переменный бег. Бег с низкого старта в гору.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогогоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
84		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
86		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 1200 850 800 Девочки: «5» «4» «3» 1000 700 600		

87	Легкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	20	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
88		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
90		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»		Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0		
91		Развитие скоростных способностей. . Скоростной бег до 40 метров.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»		Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0		
92		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		

93		Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
94	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
95	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
96		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3		

97		Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча с места		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3		
98		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м		
99		Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м		

100	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	. 3	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115.		
101		Развитие силовых способностей и прыгучести Прыжки на заданную длину по ориентирам.		обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115.		
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).		Текущий		
103		Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.		комплексный	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию за 6 мин; - пробежать дистанцию 30 м.	Текущий		

104		Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.		комплексный	Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в длину с места; - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10 м.	Текущий		
105		Задание на лето. Итоги года.		комплексный	Задание на лето. Итоги года.	Учащиеся должны уметь владеть всеми навыками и умениями по физической культуре за 3 класс.	Текущий		