

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение- средняя общеобразовательная школа с. Ольшанка

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Першина /Першина Е.А./

«27» 08 2021г.

«Согласовано»

Зам.директора по УВР
МБОУ-СОШ с. Ольшанка
Алексеевская /Алексеевская С.В./

«27» 08 2021г.

«Утверждено»
Директор МБОУ-СОШ
с. Ольшанка
Матвеева /Матвеева О.В./
Приказ № 115 от
«27» 08 2021г.



Рабочая программа
Радиной Людмилы Александровны
учителя начальных классов
Физическая культура (УМК «Школа России»)
2 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокола № 1 от
«27» 08 2021г.

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре

для учащихся 1 – 4 классов

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимальные благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе, должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность. На такие важные компоненты, как воспитание. Ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений,

приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможно успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированной) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Тематическое планирование составлено на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.:Просвещение, 2009г). Является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1 – 4 классов, 5 – 9 классов и 9 – 10 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание 2 – 4 кл. отводится 102 часов в год, 1класс 66 часов.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используются следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Базовый	Авторская	1 – 4	3	Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2009г

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса запланировано в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 -4 классах составлено в соответствии с программой.

Также в программу включены коньки, для разностороннего развития учащихся. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, а также повышается обмен веществ. Такие занятия благоприятно влияют на организм, и укрепляет нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, является сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках позволяет быстро восстановить умственную и физическую силу.

Программе плавание заменила на коньковую подготовку, развивает у детей наибольшее равновесие, скоростные качества. Так как есть площадка для разностороннего развития детей и подготовки .

Задачи физического воспитания учащихся 1 – 4 классов направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- 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 способностей (скоростных, скоростно – силовых, выносливости, гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения и развития физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координаций, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук, в висе лёжа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км.	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1 -2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1 – 4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально – психологические основы

1 – 2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3 – 4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1 – 2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1 – 4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики

1 – 4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкоатлетические упражнения

1 – 2 классы. ПОНЯТИЯ: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3 – 4 классы. ПОНЯТИЯ: *эстафета, темп, длительность бега;* команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка

1 – 4 классы. Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

В **1 классе** программой предусмотрен следующий учебный материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием вокруг задних концов лыж, непрерывное передвижение до 1,5 км.

Во **2 классе** учебный материал по сравнению с 1 классом остаётся без изменений. Однако все способы передвижения выполняются на усложнённом рельефе местности.

В содержание учебного материала для учащихся **3 класса** входят следующие способы передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

В **4 классе** продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

Коньки

1-4 классы. Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях коньках. Как правильно шнуровать ботинком. Как правильно падать.

1-4 классы. Учащиеся должны уметь стоять на коньках, бегать по прямой, делать повороты, торможения на льду.

Уровень физической подготовленности учащихся 7- 10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	Высокий	Низкий	средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6	7,5-6,4	5,8и менее
			8	7,1	7,0-6,0		7,3	7,2-6,2	
			9	6,8	6,7-5,7	5,4	7,0	6,9-6,0	5,6
			10	6,6	6,5-5,6	5,1 5,0	6,6	6,5-5,6	5,3 5,2
2	Координацио нные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2	10,8-10,3	9,9 и	11,7	11,3-10,6	10,2и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100и менее	115-135	155	90и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6- минутный бег, м	7	700и менее	730-900	1100	500именее	600-800	900 и более
			8		800-950	1150		650-850	950
			9	750	850-1000	1200	550	700-900	1000
			10	800 850	900-1050	1250	600 650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон, вперед сидя, см	7	1и менее	3-5	9и более	2и менее	6-9	11,5и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики) Сгибание и разгибание рук из	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			

		положения в упоре, лежа (девочки)	7 8 9 10				2 3 3 4	4-8 6-10 7-10 8-13	12 14 16 18
--	--	---	-------------------	--	--	--	------------------	-----------------------------	----------------------

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 1 – 4 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	52	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.	Подвижные игры	12	18	18	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	18	18	18
1.4.	Легкоатлетические упражнения	14	21	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	8	12	12	12
1.6.	Коньковая подготовка	6	9	9	9
2.	<i>Вариативная часть</i>	16	24	24	24
2.1.	Кроссовая подготовка	8	12	12	12
2.2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	12	12	12

1 класс.

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	68	18	16	18	16
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	12		6		6
Гимнастика с элементами акробатики	12	6	6		
Легкоатлетические упражнения	14	8			6
Лыжная подготовка	8			8	
Коньковая подготовка	6			6	
Кроссовая подготовка	8	4			4
Подвижные игры с элементами баскетбола	8		4	4	
<i>Всего часов</i>	<i>66</i>	<i>18</i>	<i>16</i>	<i>18</i>	<i>16</i>

Календарно-тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование темы урока</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Зачет</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Дата проведения урока</i>	
					<i>по плану</i>	<i>Факт</i>
	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	<i>8</i>				
1	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Подвижная игра «Горелки».	1		<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p>	06.09.	
2	Урок – путешествие «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на	1		<p>Различать разные виды ходьбы.</p> <p>Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p>	08.09.	

	уроках лёгкой атлетики.					
3	Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Сдача контрольного норматива - бег 30 м.	1	бег 30 м	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	13.09.	
4	Спортивный марафон Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	1		Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	15.09.	
5	Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	1	прыжок в длину с места.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	20.09.	
6	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Сдача контрольного норматива - подтягивание.	1	подтягивание	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	22.09.	
7	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1		Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	27.09.	
8	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	29.09.	
	Кроссовая подготовка	4				
9	Спортивный марафон	1		Развитие выносливости, умения	04.10.	

	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»			распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
10	Урок – игра. Кто больше пробежит за 3 мин. Игра «Ястреб и утка»	1			06.10.	
11	Совершенствование технике равномерного бега в медленном темпе до 4 мин с чередованием ходьбы и бега. Подвижная игра «Разбойники идут».	1		Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	11.10.	
12	Совершенствование технике равномерного бега в медленном темпе до 4 мин с чередованием ходьбы и бега. Подвижная игра «Прочитай след».	1		Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	13.10.	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	6				
13	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	18.10.	
14	Ярмарка знаний «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».	1		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	20.10.	
15	Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	1		Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять	25.10.	

				характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
16	Обучение технике гимнастический мост из положения, лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	1		Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	27.10.	
17	Обучение технике стойка на лопатках. Игра «Иголка и нитка».	1		Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	08.11.	
18	Совершенствование технике стойке на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	10.11.	
	<i>Подвижные игры</i>	6				
19	Совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр.	1		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	15.11.	

20	Совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1		Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Пятнашки». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	17.11.	
21	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1		Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	22.11.	
22	Совершенствование навыков в прыжке (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1		Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». Осваивать технику прыжковых упражнений.	24.11.	
23	Совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	29.11.	
24	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1		Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.	01.12.	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	6				
25	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».	1		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	06.12.	
26	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке».	1		Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять	08.12.	

	Подвижная игра «Раки».			качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
27	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1		Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	13.12.	
28	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезание. Соблюдать правила техники безопасности.	15.12.	
29	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1		Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	20.12.	
30	Урок – игра «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».	1		Освоить различные виды шагов танцевального характера. Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм,	22.12.	

				музыку, в различном направлении.		
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	4				
31	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных и спортивных игр. Обучение технике передачи мяча в парах. Подвижная игра «Передай мяч».	1		Описывать технику передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	27.12.	
32	Совершенствование технике передачи мяча в парах. Подвижная игра «Передай мяч».	1		Описывать технику передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	29.12.	
33	Урок эстафета «Эстафеты с баскетбольными мячами».	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	17.01.	
34	Обучение технике ведения и передачи баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	1		Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества.	19.01.	
	<i>Лыжная подготовка</i>	8				
35	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовке. Обучение переноски и надевание лыж.	1		Освоить технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж.	24.01.	
36	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	1		Освоить технику ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	26.01.	
37	Урок соревнования – кто быстрее придет к финишу.	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	31.01.	
38	Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1		Освоить технику поворотов переступанием.	02.02	
39	Урок игра – эстафеты на лыжах.	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	07.02	
40	Обучение технике подъема и спуска под уклон. Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	1		Освоить технику подъема и спуска под уклон.	09.02	
41	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		Демонстрировать ранние полученные навыки на лыжне	14.02	

42	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		Демонстрировать ранние полученные навыки на лыжне	16.02	
	<i>Коньковая подготовка</i>	6				
43	Обучение техники за шнурование коньков.	1		Освоить за шнурование коньков и техника безопасности на хоккейной коробке	21.02	
44	Обучение технике падения на лед.	1		Освоить технику падения на льду группировки.	23.02	
45	Обучение технике стояние на коньках и катание.	1		Освоить технику стойки на коньках и катание с продвижением вперед.	28.02	
46	Урок соревнование - самый быстрый.	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	01.03	
47	Совершенствование технике катания на коньках.	1		Продемонстрировать умение выполнять катание на коньках. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении катание на коньках. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении.	06.03	
48	Совершенствование технике катания на коньках.	1		Продемонстрировать умение выполнять катание на коньках. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении катание на коньках. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении.	08.03	
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	4				
49	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижные игры с элементами баскетбола . Совершенствование технике ловли и передачи мяча в парах.	1		Освоить ловлю и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества.	13.03	
50	Совершенствование технике передачи мяча	1		Освоить ловлю и передачу	15.03	

	двумя руками от груди. Подвижная игра «Выстрел в небо».			баскетбольного мяча. Развивать физические качества.		
51	Урок-экскурс «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».	1		Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча. Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке.	20.03	
52	Совершенствование технике ведения мяча на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1		Освоить ведение баскетбольного мяча. Развивать физические качества.	22.03	
	<i>Подвижные игры</i>	6 6				
53	Совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр	1		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	03.04	
54	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	05.04	
55	Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1		Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.	10.04	
56	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1		Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.	17.04	

57	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1		Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	19.04	
58	Совершенствование навыков в прыжке (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1		Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». Осваивать технику прыжковых упражнений.	24.04	
	Легкоатлетические упражнения	6				
59	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Подвижная игра «Горелки».	1		<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p>	26.04	
60	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».	1	наклон вперед из положения сидя.	Продемонстрировать гибкость при сдаче контрольного норматива. Освоить броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	01.05	
61	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Игра «Охотники и утки».	1		Продемонстрировать скоростные способности при сдаче	03.05	

				контрольного норматива.		
62	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»	1	челночный бег 3x10 м	Продемонстрировать координационные способности при сдаче контрольного норматива.	08.05	
63	Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».	1		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	10.05	
64	Урок-праздник «Спортивные забавы».	1		Развивать физические качества. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	15.05	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	4				
65	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	17.05	
66	Урок – игра. Кто больше пробежит за 3 мин. Игра «Ястреб и утка»	1			19.05	
67	Совершенствование технике равномерного бега в медленном темпе до 4 мин с чередованием ходьбы и бега. Подвижная игра «Разбойники идут».	1		Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	22.05	
68	Совершенствование технике равномерного бега в медленном темпе до 4 мин с чередованием ходьбы и бега. Подвижная игра «Прочитай след».	1		Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	24.05	

2 класс.

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	102	27	24	27	24
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	18		9		9
Гимнастика с элементами акробатики	18	9	9		
Легкоатлетические упражнения	21	12			9
Лыжная подготовка	12			12	
Коньковая подготовка	9			9	
Кроссовая подготовка	12	6			6
Подвижные игры с элементами баскетбола	12		6	6	
<i>Всего часов</i>	<i>102</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>24</i>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения урока	
					по плану	по плану
	<i>1 четверть</i>	<i>27</i>				
	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	<i>12</i>				
1	Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Обучение технике ходьбе в колонне по одному (по хлопкам). Учить медленному бегу до 1 мин. в колонне по одному. Провести игру «Класс, смирно!». 5.Совершенствовать бег 30 м с высокого старта.	1		Ускорение до 60 м.	02.09.	
2	Обучение технике правильному положению рук, ног туловища в основной стойке. 2.Повторить задания п. 2 и 3 урока 1. 3.Провести игру «Быстро по своим местам!». 4.Совершенствовать старт в беге на 30 м.	1		бега до 3 мин	05 .09.	
3	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Повторить строевые упражнения, освоенные на предыдущих уроках. 2.Учить прыжку в длину с места. 3.Провести игру «Салки - выручали». После активного отдыха провести бег до 2 мин.	1	Бег 30 м		07.09.	
4	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование технике прыжка в длину с места. Закрепить технику бега на 30 м с произвольного старта.. Провести игру «Запрещенное движение». Провести бег до 2 мин.	1	Прыжок в длину с места		09.09.	
5	Совершенствование технике прыжка в длину с места с учетом результатов. Совершенствовать технику челночного бега 3x10 м с кубиками. Провести игру «Гонка мячей». Провести бег в медленном темпе до 3 мин.	1		прыжок в длину с места	12.09.	

6	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м с кубиками. Познакомить детей с правилами игры «Два Мороза», провести ее. Бег в медленном темпе до 6 минут.	1	Челночный бег 3x10 м с кубиками		14.09.	
7	Сдача контрольного норматива - бег в медленном темпе до 6 минут. Повторить игру «Два Мороза», познакомить с игрой «Удочка». 2.Провести челночный бег 3x10 м с кубиками с учетом времени.	1	Бег в медленном темпе до 6 минут		16.09.	
8	Сдача контрольного норматива - подтягивание мальчики, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Разделить класс на два забега и провести бег на 1000 м без учета времени. Провести игру «Класс, смирно!».	1	Подтягивание мальчики, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа		19.09.	
9	Обучение технике метания малого мяча вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад - вверх над плечом. Провести ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения. 3.Провести игру «Класс, смирно!».	1		выпрыгивание из низкого приседа 5 раз	21.09.	
10	Совершенствование технике метания малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад - вверх над плечом. Учить поворотам направо и налево переступанием. Учить основным движениям туловища: различные наклоны и повороты. Повторить технику метания набивного мяча из положения, сидя из-за головы.	1		метания малого мяча вертикально в цель	23.09.	
11	Закрепление технике замаха при метании малого мяча в вертикальную цель. Закрепить повороты направо и налево переступанием. Провести комплекс простейших упражнений с движением туловища. Совершенствовать технику метания набивного мяча из положения, сидя из-за головы. Игра «Салки - выручали» (отдельно мальчики и девочки).	1		выпрыгивание из низкого приседа 5 раз	26.09.	
12	Сдача контрольного норматива - метание малого мяча в вертикальную цель. Закрепить повороты направо и налево переступанием. Провести комплекс простейших упражнений с движением туловища. Совершенствовать	1	Метание малого мяча в вертикальную цель		28.09.	

	технику метания набивного мяча из положения, сидя из-за головы. Игра «Салки - выручали» (отдельно мальчики и девочки).					
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
13	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1		бега 3 мин.	30.09.	
14	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1		бега 3 мин.	03.10	
15	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1		бега 3 мин.	05.10	
16	Развитие выносливости равномерный бег 4 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	1		бега 3 мин.	07.10	
17	Развитие выносливости равномерный бег 5 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	1		Бег до 4 мин.	10.10	
18	Сдача контрольного норматива - бег 4 мин. Развитие выносливости равномерный бег 5 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	1	бег 4 мин	Прыжки со скакалке	12.10	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
19	Т.Б по теме «Гимнастика с элементами акробатики». Освоение технике общеразвивающих упражнений с предметами.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	14.10	
20	Развитие координационных, силовых способностей и	1		Составить	17.10	

	гибкостей.			комплекс утренней гимнастике		
21	Сдача контрольного норматива - сгибание туловища, лежа на спине за 1 мин. Обучение технике кувырка вперед и назад. Совершенствование технике группировке. Провести игру «Удочка».	1	Сгибание туловища, лежа на спине за 1 мин		19.10	
22	Обучение технике, стойке на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Совершенствование технике кувырка вперед и назад. Провести прыжки через большую скакалку.	1		Поднимание туловища из упора лежа на спине	21.10	
23	Обучение технике кувырка в сторону. Совершенствование технике, стойке на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Закрепление технике кувырка вперед и назад. Провести прыжки через большую скакалку.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	24.10	
24	Сдача контрольного норматива - техника кувырка вперед и назад. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения виси стоя лежа.	1	Техника кувырка вперед и назад	Приседания 15 раз	26.10	
25	Сдача контрольного норматива - техника стойки на лопатках. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения виси на гимнастической стенке.	1	Техника стойки на лопатках		28.10	
26	Развитие силовых и координационных способностей. Обучение технике лазания на канат. Совершенствование техника по бревну, поворот.	1		поднимание туловища из упора лежа на спине.	31.10	
27	Совершенствование технике по наклонной скамейке в упор присев и стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Совершенствование технике лазание по гимнастической стенке.	1		Приседания 15 раз	02.11	
	II четверть	24				
	Подвижные игры	9				
28	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике бега. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		сгибание туловища из упора лежа на	04.11	

				животе.		
29	Развитие скоростных способностей и ориентирование в пространстве. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	07.11	
30	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике навыков в прыжках. «Прыгающий воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	Техника игры подвижных игр		09.11	
31	Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Прыгающий воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	11.11	
32	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике метания на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1	Техника игры подвижных игр		14.11	
33	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	16.11	
34	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике ловле и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1	Техника игры подвижных игр	Прыжки со скакалкой	18.11	
35	Совершенствование технике броска мяча в цель (кольцо в щит, мишень в обруч). Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1			21.11	
36	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	23.11	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование технике лазания по гим. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Рассказать о значении утренней гимнастики. Учить	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	25.11	

	размыканию и смыканию приставными шагами. Разучить простейший комплекс утренней гимнастики – 8 упражнений.					
38	Закрепление технике лазания по гим. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Рассказать о значении утренней гимнастики. Учить размыканию и смыканию приставными шагами. Разучить простейший комплекс утренней гимнастики – 8 упражнений.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	28.11	
39	Сдача контрольного норматива - техника лазания по гим. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног». Обучение технике перелезание через гимнастическое бревно высотой 60 см.	1	Техника лазания по гим. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой но	Прыжки со скакалкой	30.11	
40	Совершенствовать строевые упражнения и комплекс УГГ. Учить кувырку вперед в группировке. 3.Учить лазанию по канату (захват гимнастической палки ногами). Совершенствовать строевые упражнения и комплекс УГГ. Совершенствовать игру-эстафету с перелезанием и подлезанием.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	02.12	
41	Повторить захват ногами на канате, сидя на стуле (скамейке). Повторение технике кувырка вперед и стойки, на лопатках согнув ноги. Учить перестроению из одной шеренги в две. 5.Провести игру-эстафету с набивными мячами 1 кг.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	05.12	
42	.Повторение упражнения в равновесии на бревне (поточно). Повторить игру с преодолением препятствий прыжком. Познакомить учащихся с упражнениями на формирование правильной осанки, дать задание на дом по выполнению некоторых из них.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	07.12	
43	Обучение технике выполнения строевых команд «На месте, шагом марш!», «Стой!». Провести комплекс простейших упражнений типа зарядки. Проверить результаты метания в цель с 4-5 м. Провести игру «Запрещенное движение». Учить преодолению полосы из пяти препятствий.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	09.12	

44	Обучение технике поворотам направо и налево переступанием. Учить основным движениям туловища: различные наклоны и повороты. Провести игру «Запрещенное движение». Учить преодолению полосы из пяти препятствий.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	12.12	
45	Обучение технике перестроению из одной шеренги в две. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками (8 упражнений). Провести игру «Запрещенное движение». Учить преодолению полосы из пяти препятствий.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	14.12	
	Подвижные игры с элементами баскетбола	6				
46	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			Прыжки со скакалкой	16.12	
47	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	19.12	
48	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	21.12	
49	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	23.12	
50	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	26.12	
51	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.			выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	28.12	
	III четверть Лыжная подготовка	27 12				
52	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под	1		Прыжки со скакалкой	16.01	

	рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»					
53	Совершенствование технике скользящего шага с палочками	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	18.01	
54	Урок соревнование развитие скоростных способностей.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	20.01	
55	Совершенствование технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	23.01	
56	Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	25.01	
57	Совершенствование технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	27.01	
58	Урок игра – эстафеты на лыжах.	1		Прыжки со скакалкой	30.01	
59	Обучение технике подъема и спуска под уклон. Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	01.02.	
60	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	03.02.	
61	Сдача контрольного норматива - передвижение на лыжах до 1.5 км на время.	1	передвижение на лыжах до 1.5 км на время.		06.02.	
62	Урок – соревнование. Развитие скоростных способностей	1		Прыжки со скакалкой	08.02.	
63	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	10.02.	
	Коньковая подготовка	9				

64	Совершенствование техники за шнурование коньков.	1		Прыжки со скакалкой	13.02.	
65	Совершенствование технике падения на лед.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	15.02.	
66	Совершенствование технике стояние на коньках и катание.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	17.02.	
67	Урок соревнование - самый быстрый.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	20.02.	
68	Совершенствование технике катания на коньках.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	22.02.	
69	Совершенствование технике катания на коньках.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	24.02.	
70	Урок - игра эстафеты на коньках. Совершенствование технике катания на коньках.	1		Прыжки со скакалкой	27.02.	
71	Совершенствование технике катания на коньках.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	29.02.	
72	Совершенствование технике катания на коньках.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	02.03	
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	6				
73	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	05.03	
74	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		Прыжки со скакалкой	07.03	
75	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой	1		сгибание	09.03	

	рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
76	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	12.03	
77	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	14.03	
78	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	бросок мяча в кольцо	выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	16.03	
	<i>IV четверть</i> <i>Подвижные игры</i>	24 9				
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике бега. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	19.03	
80	Совершенствование технике бега. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		Прыжки со скакалкой	21.03	
81	Развитие скоростных способностей и ориентирование в пространстве. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	23.03	
82	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике навыков в прыжках. «Прыгающий воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	техника игры подвижных игр.	сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	26.03	
83	Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Прыгающий воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	28.03	
84	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике метания на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1	техника игры подвижных игр	выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	30.03	
85	Урок – игра эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	1		сгибание туловища из	02.04	

				упора лежа на животе.		
86	Совершенствование технике броска мяча в цель (кольцо в щит, мишень в обруч). Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1		Прыжки со скакалкой	04.04	
87	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	06.04	
	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	<i>12</i>				
88	Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Обучение технике ходьбе в колонне по одному (по хлопкам). Учить медленному бегу до 1 мин. в колонне по одному. Провести игру «Класс, смирно!». 5.Совершенствовать бег 30 м с высокого старта.	1		Ускорение до 60 м.	09.04	
89	Обучение технике правильному положению рук, ног туловища в основной стойке. 2.Повторить задания п. 2 и 3 урока 1. 3.Провести игру «Быстро по своим местам!». 4.Совершенствовать старт в беге на 30 м.	1		бега до 3 мин	11.04	
90	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Повторить строевые упражнения, освоенные на предыдущих уроках. 2.Учить прыжку в длину с места. 3.Провести игру «Салки - выручали». После активного отдыха провести бег до 2 мин.	1	Бег 30 м		13.04	
91	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование технике прыжка в длину с места. Закрепить технику бега на 30 м с произвольного старта.. Провести игру «Запрещенное движение». Провести бег до 2 мин.	1	Прыжок в длину с места		16.04	
92	Совершенствование технике прыжка в длину с места с учетом результатов. Совершенствовать технику	1		прыжок в длину с места	18.04	

	челночного бега 3x10 м с кубиками. Провести игру «Гонка мячей». Провести бег в медленном темпе до 3 мин.					
93	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м с кубиками. Познакомить детей с правилами игры «Два Мороза», провести ее. Бег в медленном темпе до 6 минут.	1	Челночный бег 3x10 м с кубиками		20.04	
94	Сдача контрольного норматива - бег в медленном темпе до 6 минут. Повторить игру «Два Мороза», познакомить с игрой «Удочка». 2.Провести челночный бег 3x10 м с кубиками с учетом времени.	1	Бег в медленном темпе до 6 минут		23.04	
95	Сдача контрольного норматива - подтягивание мальчики, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Разделить класс на два забега и провести бег на 1000 м без учета времени. Провести игру «Класс, смирно!».	1	Подтягивание мальчики, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа		25.04	
95	Обучение технике метания малого мяча вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад - вверх над плечом. Провести ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения. 3.Провести игру «Класс, смирно!».	1		выпрыгивание из низкого приседа 5 раз	27.04	
	Кроссовая подготовка	6				
97	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1		бега 3 мин.	02.05	
98	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1		бега 3 мин.	04.05	
99	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1		бега 3 мин.	08.05	
100	Развитие выносливости равномерный бег 4 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие	1		бега 3 мин.	10.05	

	выносливости. Понятие <i>дистанция</i>				15.04	
101	Развитие выносливости равномерный бег 5 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	1		Бег до 4 мин.	22. .05	
102	Сдача контрольного норматива - бег 4 мин. Развитие выносливости равномерный бег 5 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	1	бег 4 мин	Прыжки со скакалке	25.05	

3 класс.

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	102	27	24	27	24
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	18		9		9
Гимнастика с элементами акробатики	18	9	9		
Легкоатлетические упражнения	21	12			9
Лыжная подготовка	12			12	
Подвижные игры «Эстафеты»	9			9	
Кроссовая подготовка	12	6			6
Подвижные игры с элементами баскетбола	12		6	6	
<i>Всего часов</i>	<i>102</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>24</i>

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения урока	
					по плану	по плану
	I четверть Легкоатлетические упражнения	27 12				
1	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1		Бег с ускорением 30 м	02.09.	
2	Урок игра эстафеты на развитие скорости.	1		Бег с ускорением 30 м	05 .09.	
3	Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.	1			07.09.	
4	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	1	бег на результат 30 м.		09.09.	
5	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1		Бег с ускорением 30 м	12.09.	
6	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	прыжок с места на результат.		14.09.	
7	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	Прыжок в длину с разбега		16.09.	
8	Урок игра кто дальше метнет маленький мяч.	1		Метание малого	19.09.	

	Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.			мяча		
9	Сдача контрольного норматива - метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1	метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.		21.09.	
10	Сдача контрольного норматива –челночный бег 3 * 10м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	1	техника метание малого мяча с места		23.09.	
11	Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.	1		Бег с ускорением до 30	26.09.	
12	Урок игра «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	1		Бег с ускорением 30 м	28.09.	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
13	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1		Бег 4 мин.	30.09.	
14	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1		Бег 5 мин	03.10	
15	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1		Бег 5 мин	05.10	
16	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1		Бег 5 мин	07.10	
17	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета	1	бег 1 км без учета	Бег 5 мин	10.10	

	времени.		времени.			
18	Урок игра преодоление полосы препятствия.	1		Бег 5 мин	12.10	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
19	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике переката в группировку с последующим переворотом.	1		Приседание 30 раз	14.10	
20	Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка».	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	17.10	
21	Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. Разучивание технике 2-3 кувырка вперед слитно.	1		Прыжки со скакалкой	19.10	
22	Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия. (Челночный бег 3x10м с кубиками, охотники и утки, эстафеты с обручем и пролезанием).	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	21.10	
23	Разучивание, стойке на лопатках пригнувшись. Передвижение противходом, змейкой. Совершенствование комплекса упражнений ОРУ. Совершенствование технике лазания по канату (техника, метры). Закрепление 2-3 кувырка вперед слитно. Подвижная игра «Парашютисты».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	24.10	
24	Сдача контрольного норматива – техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно. Разучивание из положения, лежа на спине мост. Построение в две шеренги. Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. С – 2-3 кувырка вперед слитно. Закрепление технике, стойке на лопатках	1	техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно.	сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	26.10	

	прогнувшись. Подвижная игра «Парашютисты».					
25	Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	28.10	
26	Сдача контрольного норматива – стойке на лопатках прогнувшись. Построение в две шеренги. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление технике из положения лежа на спине мост.	1	стойке на лопатках прогнувшись.	сгибание туловища из упора лежа на животе.	31.10	
27	Сдача контрольного норматива – техника из положения, лежа на спине мост.	1	техника из положения, лежа на спине мост.	сгибание туловища из упора лежа на животе.	02.11	
	II четверть Подвижные игры	24 9				
28	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	04.11	
29	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	07.11	
30	Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов.	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	09.11	
31	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	11.11	
32	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	14.11	
33	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	16.11	
34	Урок соревнование. «Самый быстрый».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	18.11	

35	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	21.11	
36	Урок игра. Эстафеты.	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	23.11	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование техники, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	25.11	
38	Расчет на первый – второй. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Совершенствование лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Подвижные игры « Два мороза», «Пробеги под скакалкой».	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	28.11	
39	Урок соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	30.11	
40	Обучение перелезание через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом	1		Прыжки со скакалкой	02.12	
41	Сдача контрольного норматива – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. Лазание по наклонной скамейке на коленях. Лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Перелезание через бревно, коня (80-100 см).	1	сгибание разгибание рук в упоре лежа.	сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	05.12	
42	Урок игра. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	07.12	

43	Сдача контрольного норматива – наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Танцевальное упражнения шага галопа в парах, шаги польки.	1	наклоны, вперед сидя на полу		09.12	
44	Урок игра. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами. Игры по выбору детей.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	12.12	
45	Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Танцевальное упражнения шага галопа в парах, шаги польки.	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	14.12	
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	6				
46	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	16.12	
47	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		Прыжки со скакалкой	19.12	
48	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	21.12	
49	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	23.12	
50	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	26.12	

51	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	бросок мяча в кольцо	выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	28.12	
	<i>Лыжная подготовка</i>	12				
52	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»	1		Прыжки со скакалкой	16.01	
53	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок. Совершенствование технике скользящего шага. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1 км.	1		Прыжки со скакалкой	18.01	
54	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование технике скользящего шага. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	20.01	
55	Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	23.01	
56	Обучение технике подъема «лесенкой». Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	25.01	
57	Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	27.01	
58	Сдача контрольного норматива - техника попеременного двухшажного хода с палками. Закрепление технике подъема «лесенкой». Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1	техника попеременного двухшажного хода с палками.		30.01	
59	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1			01.02.	
60	Сдача контрольного норматива - техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1	техника подъема «лесенкой».		03.02.	
61	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10	06.02.	

				раз		
62	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	08.02.	
63	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км на время	1	бег на лыжах 2 км на время		10.02.	
	<i>Подвижные игры .Эстафеты</i>	9				
64	Теория « Закаливание». Эстафета .	1		Прыжки со скакалкой	13.02.	
65	Совершенствование технике бега в спортивных эстафетах.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	15.02.	
66	«Спортивная одежда и обувь»- теория	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	17.02.	
67	Урок соревнование - самый быстрый.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	20.02.	
68	« Первая помощь при травмах» -теория.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	22.02.	
69	Спортивная эстафета « Сильные, ловкие , умелые».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	24.02.	
70	Урок - игра эстафета. «Бег, ходьба, метание» - теория.	1		Прыжки со скакалкой	27.02.	
71	Правила соревнований в беге , прыжках, метаниях.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	29.02.	
72	« Основные правила выполнения зарядки» - теория	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	02.03	

	Подвижные игры с элементами баскетбола	6				
73	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.	05.03	
74	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		Прыжки со скакалкой	07.03	
75	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	09.03	
76	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	12.03	
77	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	14.03	
78	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	бросок мяча в кольцо	выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	16.03	
	IV четверть Подвижные игры	24 9				
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике на месте в движении в квадратах. Ведения мяча на с изменением направлением. Эстафеты.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	19.03	
80	Совершенствование ударов по воротом в футболе. Подвижные игры «Снайпера».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	21.03	
81	Урок игра. Игры на развитие координации.	1			23.03	
82	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	26.03	
83	Развитие способностей к дифференцированию параметров	1		Прыжки со	28.03	

	движений. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».			скакалкой		
84	Урок игра. Эстафеты с предметами.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	30.03	
85	Развитие способностей ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз	02.04	
86	Игра в футбол.	1		Прыжки со скакалкой	04.04	
87	Урок игра. Эстафеты.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз	06.04	
	Легкоатлетические упражнения	9				
88	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	1		Бег с ускорением 30 м	09.04	
89	Урок игра Эстафете без предметов.	1		Бег с ускорением 30 м	11.04	
90	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту. Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.	1	прыжок в высоту		13.04	
91	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	1	бег на результат 30 м.		16.04	
92	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1		Бег с ускорением 30 м	18.04	
93	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых	1	прыжок с места на результат.		20.04	

	качеств. Правила соревнования в беге, прыжках					
94	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	Прыжок в длину с разбега		23.04	
95	Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1		Метание малого мяча	25.04	
96	Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	техника метания малого мяча		27.04	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
97	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1		Бег 4 мин.	02.05	
98	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1		Бег 5 мин	04.05	
99	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1		Бег 5 мин	08.05	
100	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1		Бег 5 мин	10.05	
101	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени.	1	бег 1 км без учета времени.	Бег 5 мин	22. .05	
102	Урок игра преодоление полосы препятствия.	1		Бег 5 мин	25.05	

4 класс.

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	102	27	24	27	24
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	18		9		9
Гимнастика с элементами акробатики	18	9	9		
Легкоатлетические упражнения	21	12			9
Лыжная подготовка	12			12	
Подвижные игры «эстафеты»	9			9	

Кроссовая подготовка	12	6			6
Подвижные игры с элементами баскетбола	12		6	6	
Всего часов	102	27	24	27	24

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения урока	
					по плану	по плану
	Легкоатлетические упражнения	12				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при передвижениях человека. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с преодолением 3-4 препятствий. Игровые упражнения «Кто быстрее», «Салки парами».	1		Составить комплекс утренней гимнастики.		
2	Совершенствование техники строевых упражнений «Становись», «Равняйся», «Смирно». Бег с изменением длины и частоты шагов, беговые упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. Учебная игра «Салка дай руку», «Знамя»	1		Составить комплекс утренней гимнастики.		
3	Урок игра. Эстафеты.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
4	Совершенствование техники бега 30 м. Подвижная игра «Ястреб и утка», «Русская лапта»	1		Сгибание рук в упоре лежа		
5	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Бег с изменением длины и частоты шагов, беговые	1	Бег 30 м. Мальчики:	Подтягивание		

	упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. П/и «Русская лапта»		5.0 - 5.5 – 6.0. Девочки 5.2 – 5.7. – 6.6.			
6	Ирок игра. П/и «Русская лапта»	1		Сгибание рук в упоре лежа		
7	Сдача контрольного норматива - бег 60 м. П/и «Русская лапта»	1	Бег 60 м			
8	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. П/и «С кочки на кочку».	1	прыжок в длину с места.	Сгибание рук в упоре лежа		
9	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10м. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепления здоровья. Прыжки на заданную длину по ориентирам на точность приземления (участвуют 2-3 команды).	1	Челночный бег 3*10 м.			
10	Урок игра. Футбол.	1				
11	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. П/и «Русская лапта»		прыжка в длину с разбега.			
12	Совершенствование техники бега 800 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. П/и «С кочки на кочку»					
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
13	Совершенствование техники бега до 5 мин. Развитие выносливости. П/и «Русская лапта».	1		бег 4 мин.		
14	Совершенствование техники бега до 5 мин. Развитие выносливости. П/и «Русская лапта».	1		бег 5 мин		
15	Развитие выносливости. П/и «Русская лапта».	1		бег 5 мин		
16	Совершенствование техники бега до 6 мин. П/и «Русская лапта».	1		бег 5 мин		
17	Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. П/и «Русская лапта».	1	бег 1000 м	бег 5 мин		
18	Совершенствование техники бега по пересеченной	1		Бег 5 мин		

	местности 6 мин. П/и «Русская лапта».					
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
19	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Закрепление навыков выполнения перекатов, стойки на лопатках, кувырка вперед и назад. «Белые медведи», Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1		Упражнения на гибкость.		
20	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Совершенствование кувырка вперед и назад и перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Эстафеты со скакалкой, «Правильная осанка».	1		Упражнения на гибкость.		
21	Урок-соревнование. Составить и выполнить лучшую комбинацию из освоенных элементов. Гимнастическая эстафета. «Удержи обруч», «Кошка-мостик».	1		Упражнения на осанку.		
22	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесам, вис на согнутых руках, вис прогнувшись на гимнастической стенке. Эстафеты с лазанием. «Кошка-мостик».	1		Упражнения на осанку.		
23	Совершенствование висы и упоры. Вис на согнутых руках, вис, согнув ноги, на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке. Эстафеты с лазанием, подтягиванием по гимнастической скамейке.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
24	Урок-соревнование. Сдача контрольного норматива - техника выполнения изученных акробатических элементов кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост»	1	Акробатика			
25	Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов. Эстафета со скакалками.	1		Комплекс ОРУ		
26	Обучение опорного прыжка на горку матов. Вскок в упор, стоя на коленях на козла. Гимнастическая эстафета.	1		Комплекс ОРУ		

	«Вытолкни из круга»					
27	Совершенствование опорного прыжка на горку матов. Вскок в упор, стоя на коленях на козла. Гимнастическая эстафета. «Вытолкни из круга»	1				
	Подвижные игры	9				
28	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
29	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		
30	Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов.	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.		
31	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
32	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		
33	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.		
34	Урок соревнование. «Самый быстрый».	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
35	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		
36	Урок игра. «Выбивало с пленом».	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.		
	Гимнастика с элементами акробатики	9				

37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Опорные прыжки на горку матов. Вскок в упор стоя на коленях на козла. Гимнастическая эстафета. «Вытолкни из круга»	1				
38	Урок-соревнование. Гимнастическая полоса препятствий (кувырок вперед и назад, прыжки через скакалку, подтягивание, перетягивание каната.) «Мост и кошка».	1				
39	Закрепление опорного прыжка. Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Личная гигиена, режим дня, закаливание. «Мост и кошка».	1				
40	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	техника опорного прыжка.			
41	Урок игра. Самый гибкий.	1				
42	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке шагами и выпадами, на носках, повороты прыжком на 90 град. «Борьба на бревне», «Удержи обруч»	1				
43	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке шагами и выпадами, на носках, повороты прыжком на 90 град. Значение напряжения и расслабления мышц. «Борьба на бревне», «Удержи обруч»	1				
44	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке выпадами, на носках, повороты прыжком на 90, 180 град., опускание в упор, стоя на колене. «Переправа», «Вытолкни из круга»	1				
45	Урок-соревнование. Гимнастический марафон (акробатические элементы, подтягивание, борьба на бревне, перетягивание каната.) «Не пропусти условный сигнал».	1				
	Подвижные игры с элементами баскетбола	6				
46	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.		
47	Совершенствование технике ведения мяча с изменением	1		Прыжки со		

	направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			скакалкой		
48	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
49	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
50	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
51	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	бросок мяча в кольцо	выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		
	<i>Лыжная подготовка</i>	12				
52	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Совершенствование технике попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1.5 км.	1		Составить комплекс ОРУ		
53	Закрепление технике попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1.5 км.	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.		
54	Сдача контрольного норматива – техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1		Прыжки со скакалкой		
55	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
56	Совершенствование технике спуска с пологих склонов. Обучение технике торможение плугом.	1		прохождение дистанции 2 км на время.		
57	Совершенствование технике торможение плугом. Закрепление технике спуска с пологих склонов. Прохождение дистанции 2 км.	1		прохождение дистанции 2 км на время.		
58	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2.5 км.	1		прохождение дистанции 2 км на		

				время.		
59	Урок игра. Снежки на лыжах.	1		прохождение дистанции 2 км на время.		
60	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2.5 км.	1		прохождение дистанции 2 км на время.		
61	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2.5 км.	1		прохождение дистанции 2 км на время.		
62	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1		прохождение дистанции 2 км на время.		
63	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 2 км на время.	1	прохождение дистанции 2 км на время.	прохождение дистанции 2 км на время.		
	<i>Подвижные игры. Эстафеты.</i>	9				
64	Теория «Закаливание». Эстафета .	1		Прыжки со скакалкой		
65	Совершенствование технике бега в спортивных эстафетах..	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
66	«Спортивная одежда и обувь»- теория.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
67	Урок соревнование - самый быстрый.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
68	« Первая помощь при травмах» -теория.	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		
69	Спортивная эстафета « Сильные, ловкие , умелые».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		

70	Урок - игра эстафета. «Бег, ходьба, метание» - теория.	1		Прыжки со скакалкой		
71	Правила соревнований в беге , прыжках, метаниях.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
72	« Основные правила выполнения зарядки» - теория	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	6				
73	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		сгибание туловища из упора лежа на животе.		
74	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		Прыжки со скакалкой		
75	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
76	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
77	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
78	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	бросок мяча в кольцо	выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		
	<i>IV четверть Подвижные игры</i>	24 9				
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике на месте в движении в	1		сгибание разгибания рук в		

	квадратах. Ведения мяча на с изменением направлением. Эстафеты.			упоре лежа 5 раз		
80	Совершенствование ударов по воротом в футболе. Подвижные игры «Снайпера».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		
81	Урок игра. Игры на развитие координации.	1				
82	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		
83	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».	1		Прыжки со скакалкой		
84	Урок игра. Эстафеты с предметами.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
85	Развитие способностей ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1		выпрыгивания из низкого приседа 10 раз		
86	Игра в футбол.	1		Прыжки со скакалкой		
87	Урок игра. Эстафеты.	1		сгибание разгибания рук в упоре лежа 5 раз		
	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	9				
88	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	1		Бег с ускорением 30 м		
89	Урок игра Эстафете без предметов.	1		Бег с ускорением 30 м		
90	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту. Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.	1	прыжок в высоту			

91	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	1	бег на результат 30 м.			
92	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1		Бег с ускорением 30 м		
93	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	прыжок с места на результат.			
94	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	Прыжок в длину с разбега			
95	Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1		Метание малого мяча		
96	Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	техника метания малого мяча			
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
97	Развитие выносливости бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1		Бег 6 мин.		
98	Развитие выносливости бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1		Бег 6 мин		
99	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1		Бег 7 мин		

100	Развитие выносливости бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1		Бег 7 мин		
101	Сдача контрольного норматива – бег 1 км	1	бег 1 км	Бег 8 мин		
102	Урок игра преодоление полосы препятствия.	1		Бег 8 мин		