

02-24

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гарбузовская средняя общеобразовательная школа»
Алексеевского городского округа

«Согласовано»	«Согласовано»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
<p>на заседании методического объединения учителей естественно-математического и спортивно-технического цикла</p> <p>Протокол № <u>5</u></p> <p>от « <u>14</u> » <u>июня</u> 2019 г.</p> <p>Руководитель МО</p> <p><u>Скиданова Е. Н.</u></p>	<p>Заместитель директора школы по УВР</p> <p><u>Подгорная Е.П.</u></p> <p>От « <u>16</u> » <u>июня</u> 2019 г.</p>	<p>на заседании педагогического совета</p> <p>протокол № <u>3</u></p> <p>от « <u>30 августа</u> » 2019 г.</p>	<p>Директор МБОУ «Гарбузовская СОШ»</p> <p><u>Монтус Н.С.</u></p> <p>Приказ № <u>105</u></p> <p>от « <u>30 августа</u> » 2019 г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Автор В. И. Лях
для 1-4 классов
(начальное общее образование)

Составители: учителя физической культуры
Скляр Сергей Васильевич
Казначеевский Павел Алексеевич

2019 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре В. И. Лях для 1- 4 классов (издательство Москва «Просвещение» 2012), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования.

Цели и задачи:

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Общая характеристика учебного предмета.

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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

На курс «Физическая культура» по типовой программе В. И. Ляха для 1- 4 классов (издательство Москва «Просвещение» 2011) из расчета 3 часа в неделю отводится всего 405 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30. 08 2010 года № 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».

Согласно учебному плану образовательного учреждения данная рабочая программа на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе составлена в связи с сокращением учебных часов (из расчёта 2 часа в неделю - всего 268 часов): в 1 классе – 64 часа (с учётом ступенчатого режима в 1 четверти и дополнительных каникул в 3 четверти), во 2-4 классах – по 68 часов. Третий час был пропорционально сокращён.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

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.

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.

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 формы 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.

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

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

- 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.

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. Организующие 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъёмы и спуски с небольших и пологих склонов. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км. Прохождение дистанции до 2,5 км.

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 подвижных игр: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Прыжки по полосам», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Снайперы», «Эстафеты», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Быстро и точно».

На материале спортивных игр.

Лапта: Перебежки, передача и ловля мяча, подача мяча с собственного подбрасывания, осаливание, подвижные игры на материале лапта.

Мини-баскетбол: специальные передвижения без мяча; передача и ловля мяча, ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: Передача и ловля мяча; подача мяча; подвижные игры на материале пионербол.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Разделы программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведение	
				По плану	По факту
Легкая атлетика – 7 часов.					
1	Легкая атлетика	Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. ОРУ.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Бегуны и пятнашки.		

2	Легкая атлетика	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Воздействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. При этом соблюдают правила техники безопасности. Эстафета линейная, встречная эстафета.		
3	Легкая атлетика	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Развитие скоростных и координационных способностей.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Эстафета без предметов.		
4	Легкая атлетика	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Салки.		
5	Легкая атлетика	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м). С расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. День и ночь.		
6	Легкая атлетика	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Прыгуны и пятнашки.		
7	Легкая атлетика	Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в длину и в высоту. Развитие выносливости. Бег 300 м на результат.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Попади в обруч.		
Подвижные игры (мини-баскетбол) – 8 часов.					
8	Подвижные	Техника безопасности по подвижным играм	Взаимодействуют со сверстниками в процессе		.

	игры	(Инструкция № 29). Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	совместной игровой деятельности. К своим флажкам. Мяч в корзину.		
9	Подвижные игры	Название и правила игр. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Два мороза. Мяч водящему.		
10	Подвижные игры	Инвентарь, оборудование. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Пятнашки.		
11	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Соблюдают правила безопасности. Прыгающие воробышки. Лисы и куры.		
12	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Зайцы в огороде. Мяч в обруч.		
13	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдают правила безопасности. Точный расчёт. Кто дальше бросит. Школа мяча.		
14	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. У кого меньше мячей. Метко в цель. Школа мяча.		
15	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют		

			судейство. Играй, играй мяч не теряй. Школа мяча.		
Гимнастика – 12 часов.					
16	Гимнастика	Техника безопасности по гимнастике. (Инструкция № 26). Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Невод.		
17	Гимнастика	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Коршун и насадка.		
18	Гимнастика	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Гимнастическая полоса препятствий.		
19	Гимнастика	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатический упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.		

20	Гимнастика	Значение напряжения и расслабления мышц Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Ящерица.		
21	Гимнастика	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Змейка.		
22	Гимнастика	Личная гигиена. Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Эстафеты.		
23	Гимнастика	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Медведи.		
24	Гимнастика	Режим дня. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Обезьянки.		

25	Гимнастика	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Пятнашки.		
26	Гимнастика	Закаливание. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.		
27	Гимнастика	Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Перелезание через препятствие.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Удочка.		
Лыжная подготовка – 14 часов.					
28	Лыжная подготовка	Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструкция № 28. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Объясняют назначения понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Кто лучше?		
29	Лыжная подготовка	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Объясняют назначения понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Кто дольше?		
30	Лыжная подготовка	Значения занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Кто дольше? Описывают технику передвижений на лыжах.		
31	Лыжная	Ступающий и скользящий шаг без палок и с	Кто быстрее? Описывают технику		

	подготовка	палками. Повороты переступанием.	передвижений на лыжах.		
32	Лыжная подготовка	Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием.	Салки. Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.		
33	Лыжная подготовка	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Весёлые старты.		
34	Лыжная подготовка	Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Подвижные игры на лыжах.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Тягачи.		
35	Лыжная подготовка	Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры на лыжах.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Тягачи.		
36	Лыжная подготовка	Понятия об обморожении. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски под уклон.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Лыжная полоса препятствий.		
37	Лыжная	Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с	Осваивают технику передвижений под		

	подготовка	небольших уклонов. Передвижение на лыжах до 1 км.	руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Лыжная полоса препятствий.		
38	Лыжная подготовка	«Аварийная» остановка на лыжах. Подъёмы и спуски с небольших уклонов.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Слалом.		
39	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подъёмы и спуски с небольших уклонов.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Скоростной спуск.		
40	Лыжная подготовка	Подъёмы и спуски с небольших уклонов. Подвижные игры на лыжах.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Эстафеты.		
41	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подъёмы и спуски с небольших уклонов. Подвижные игры на лыжах.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Лыжный поход.		
Пионербол – 8 часов.					
42	Подвижные игры	Техника безопасности по подвижным играм (Инструкция № 29). Правила игры. Стойка игрока. Передвижение игрока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. К своим флажкам. Два мороза.		
43	Подвижные игры	Передача и ловля малого мяча.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Пятнашки. Два мороза		

44	Подвижные игры	Передача и ловля малого мяча. Подача мяча.	Используют подвижные игры для активного отдыха. К своим флажкам. Два мороза.		
45	Подвижные игры	Подача мяча. Развитие координационных способностей.	Соблюдают правила безопасности. Лисы и куры. Пятнашки		
46	Подвижные игры	Ловля подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. К своим флажкам. Два мороза.		
47	Подвижные игры	Ловля подачи мяча. Соревнование.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Точный расчёт.		
48	Подвижные игры	Тактика игры. Развитие координационных способностей.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Эстафеты с мячом.		
49	Подвижные игры	Тактика игры. Соревнование.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
Подвижные игры (лапта)– 8 часов.					
50	Подвижные игры	Техника безопасности по подвижным играм (Инструкция № 29). Правила игры. Стойка игрока. Перебежки. Передача и ловля малого мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Лапта.		
51	Подвижные игры	Перебежки. Передача и ловля малого мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Лапта.		
52	Подвижные игры	Передача и ловля малого мяча. Подача мяча.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Играй, играй мяч не теряй. Лапта.		

53	Подвижные игры	Подача мяча. Развитие координационных способностей.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Играй, играй мяч не теряй. Лапта.		
54	Подвижные игры	Ловля подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Лапта.		
55	Подвижные игры	Ловля подачи мяча. Соревнование.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Лапта.		
56	Подвижные игры	Осаливание, переосаливание. Тактика игры.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Лапта.		
57	Подвижные игры	Осаливание, переосаливание. Тактика игры.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Лапта.		
Легкая атлетика – 7 часов.					
58	Легкая атлетика	Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (до 150 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Техника безопасности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
59	Легкая атлетика	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (до 150 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Воздействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. При этом соблюдают правила техники безопасности		

60	Легкая атлетика	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (до 150 м). Преодоление малых препятствий. Прыжок с места. ОРУ. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.		
61	Легкая атлетика	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.		
62	Легкая атлетика	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от стены.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
63	Легкая атлетика	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от стены. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
64	Легкая атлетика	Развитие скоростных и координационных способностей. Игры с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Разделы программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведение		Домашнее задание
				По плану	По факту	
Легкая атлетика – 7 часов.						
1	Легкая атлетика	Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. ОРУ.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Бегуны и пятнашки.			Учить комплекс ОРУ.
2	Легкая атлетика	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Воздействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. При этом соблюдают правила техники безопасности. Эстафета линейная, встречная эстафета.			Учить комплекс ОФП.
3	Легкая атлетика	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Развитие скоростных и координационных способностей.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Эстафета без предметов.			Повторить комплекс ОФП.
4	Легкая атлетика	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Салки.			Повторить тесты физической подготовлен

		и координационных способностей.				ности.
5	Легкая атлетика	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м). С расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. День и ночь.			Повторить метание малого мяча.
6	Легкая атлетика	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Прыгуны и пятнашки.			Повторить комплекс ОФП.
7	Легкая атлетика	Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в длину и в высоту. Развитие выносливости. Бег 300 м на результат.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Попади в обруч.			Повторить броски в цель.
Подвижные игры (мини-баскетбол) – 12 часов.						
8	Подвижные игры	Техника безопасности по подвижным играм (Инструкция № 29). Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. К своим флажкам.			Тренировать броски в цель.
9	Подвижные игры	Название и правила игр. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Два мороза.			Повторить ловлю и передачу мяча.

10	Подвижные игры	Инвентарь, оборудование. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Пятнашки.			Тренировать ловлю и передачу мяча.
11	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Соблюдают правила безопасности. Прыгающие воробышки.			Учить ведение на месте правой и левой рукой.
12	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Зайцы в огороде.			Тренировать ведение на месте правой и левой рукой.
13	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Лисы и куры. Мяч в обруч.			Тренировать ведение на месте правой и левой рукой.
14	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты	Используют подвижные игры для активного отдыха. Кто дальше бросит. Школа мяча.			Повторить ловлю и передачу мяча в движении.
15	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Соблюдают правила безопасности.			Повторить

	игры	способностей.	Точный расчёт. Школа мяча.			правила игр.
16	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. У кого меньше мячей. Метко в цель. Школа мяча.			Повторить ловлю мяча.
17	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Играй, играй мяч не теряй. Школа мяча.			Повторить ведение мяча.
18	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Мяч водящему. Мяч в корзину.			Повторить бросок мяча в цель.
19	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. У кого меньше мячей. Школа мяча.			Повторить ОРУ.
Гимнастика – 12 часов.						
20	Гимнастика	Техника безопасности по гимнастике. (Инструкция № 26). Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед,	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.			Учить прыжки со скакалкой.

		стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	Невод.			
21	Гимнастика	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Коршун и насадка.			Учить кувырок в сторону.
22	Гимнастика	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Гимнастическая полоса препятствий.			Учить стойку на лопатках.
23	Гимнастика	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.			Повторить кувырок вперёд.
24	Гимнастика	Значение напряжения и расслабления мышц Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Ящерица.			Повторить прыжки со скакалкой.

		согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.				
25	Гимнастика	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Змейка.			Тренировать прыжки со скакалкой.
26	Гимнастика	Личная гигиена. Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Эстафеты.			Тренировать подтягивание в висе лёжа.
27	Гимнастика	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Медведи.			Тренировать вис на согнутых руках.
28	Гимнастика	Режим дня. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Обезьянки.			Учить режим дня.
29	Гимнастика	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с			Повторить ОРУ с

		коленях и лёжа на животе. Развитие координационных способностей.	предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Пятнашки.			предметами.
30	Гимнастика	Закаливание. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.			Учить прыжки со скакалкой.
31	Гимнастика	Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Перелезание через препятствие.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Удочка.			Учить упражнения в равновесии.
Лыжная подготовка – 14 часов.						
32	Лыжная подготовка	Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструкция № 28. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Объясняют назначений понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Кто лучше?			Повторить переноску и одевание лыж.
33	Лыжная подготовка	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Объясняют назначений понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Кто дольше?			Повторить ОФП.
34	Лыжная	Значения занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Ступающий и	Кто дольше? Описывают технику			Повторить разминку

	подготовка	скользящий шаг без палок и с палками.	передвижений на лыжах.			лыжника.
35	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.	Кто быстрее? Описывают технику передвижений на лыжах.			Повторить упражнение ножницы.
36	Лыжная подготовка	Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием.	Салки. Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.			Повторить повороты переступанием.
37	Лыжная подготовка	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Весёлые старты.			Повторить скользящий шаг.
38	Лыжная подготовка	Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Подвижные игры на лыжах.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Тягачи.			Повторить приседание на одной ноге.
39	Лыжная подготовка	Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры на лыжах.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Тягачи.			Повторить сгибание рук в упоре.
40	Лыжная	Понятия об обморожении. Скользящий шаг с	Осваивают технику передвижений			Повторить

	подготовка	палками. Подъёмы и спуски под уклон.	под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Лыжная полоса препятствий.			подъёмы и спуски на лыжах.
41	Лыжная подготовка	Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших уклонов. Передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Лыжная полоса препятствий.			Повторить подвижные игры на лыжах.
42	Лыжная подготовка	«Аварийная» остановка на лыжах. Подъёмы и спуски с небольших уклонов.	Осваивают технику передвижений под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Слалом.			Повторить аварийную остановку.
43	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подъёмы и спуски с небольших уклонов.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Скоростной спуск.			Повторить спуски на лыжах.
44	Лыжная подготовка	Подъёмы и спуски с небольших уклонов. Подвижные игры на лыжах.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Эстафеты.			Повторить передвижение на лыжах 1 км.
45	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подъёмы и спуски с небольших уклонов. Подвижные игры на лыжах.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.			Повторить сгибание рук в упоре.

			Лыжный поход.			
Подвижные игры (пионербол) – 8 часов.						
46	Подвижные игры	Техника безопасности по подвижным играм (Инструкция № 29). Правила игры. Стойка игрока. Передвижение игрока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. К своим флажкам. Два мороза.			Учить технику безопасности.
47	Подвижные игры	Передача и ловля малого мяча.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Пятнашки. Два мороза			Повторить передвижение игрока.
48	Подвижные игры	Передача и ловля малого мяча. Подача мяча.	Используют подвижные игры для активного отдыха. К своим флажкам. Два мороза.			Тренировать передачу и ловлю мяча.
49	Подвижные игры	Подача мяча. Развитие координационных способностей.	Соблюдают правила безопасности. Лисы и куры. Пятнашки			Тренировать передачу и ловлю мяча.
50	Подвижные игры	Ловля подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. К своим флажкам. Два мороза.			Тренировать подачу мяча.
51	Подвижные игры	Ловля подачи мяча. Соревнование.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Точный расчёт.			Тренировать подачу мяча.
52	Подвижные игры	Тактика игры. Развитие координационных способностей.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Эстафеты с			Повторить ловлю

	игры	способностей.	мячом.			подачи.
53	Подвижные игры	Тактика игры. Соревнование.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.			Повторить правила игры.
Подвижные игры (лапта) – 8 часов.						
54	Подвижные игры	Техника безопасности по подвижным играм (Инструкция № 29). Правила игры. Стойка игрока. Перебежки. Передача и ловля малого мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Лапта.			Учить технику безопасности.
55	Подвижные игры	Перебежки. Передача и ловля малого мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Лапта.			Учить стойку игрока.
56	Подвижные игры	Передача и ловля малого мяча. Подача мяча.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Играй, играй мяч не теряй. Лапта.			Повторить перебежки.
57	Подвижные игры	Подача мяча. Развитие координационных способностей.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Играй, играй мяч не теряй. Лапта.			Повторить правила игры.
58	Подвижные игры	Ловля подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Лапта.			Повторить передача и ловля малого мяча.

59	Подвижные игры	Ловля подачи мяча. Соревнование.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Лапта.			Повторить подачу мяча.
60	Подвижные игры	Осаливание, переосаливание. Тактика игры.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Лапта.			Повторить ловлю подачи.
61	Подвижные игры	Осаливание, переосаливание. Тактика игры.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Лапта.			Повторить осаливание.
Легкая атлетика – 7 часов.						
62	Легкая атлетика	Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (до 150 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Техника безопасности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.			Повторить технику безопасности.
63	Легкая атлетика	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (до 150 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Воздействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. При этом соблюдают правила техники безопасности			Чередовать ходьбу и бег.
64	Легкая атлетика	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (до 150 м). Преодоление малых препятствий. Прыжок с места. ОРУ. Развитие	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных			Тренировать бег до 6 мин.

		выносливости.	сокращений.			
65	Легкая атлетика	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.			Повторить тесты физической подготовленности.
66	Легкая атлетика	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от стены.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Тренировать прыжки с поворотом на 180.
67	Легкая атлетика	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от стены. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.			Тренировать метание мяча.
68	Легкая атлетика	Развитие скоростных и координационных способностей. Игры с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.			Задания для самостоятельных занятий.

№ урока	Разделы программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения		Домашнее задание
				По плану	По факту	
Легкая атлетика – 7 часов.						
1	Легкая атлетика	Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Лапта.			Повторить сгибание рук в упоре.
2	Легкая атлетика	Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Обучение техники общеразвивающих упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрируют вариативное выполнения упражнений в ходьбе. Лапта			Повторить бег 30 метров.
3	Легкая атлетика	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости, ловкости, силы. Челночный бег 3 по 10 метров.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Лапта.			Повторить челночный бег 3 по 10 метров.
4	Легкая атлетика	Бег на результат 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Воспитание самостоятельности и активности, дисциплинированности.	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Полоса			Повторить прыжок в длину с места.

			препятствий.			
5	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность, точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Лапта.			Повторить метание мяча.
6	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Развитие силы, выносливости, прыгучести. Специально беговые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Лапта.			Повторить 6 минутный бег.
7	Легкая атлетика	Специально беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Лапта.			Повторить наклон вперёд сидя.
Подвижные игры (мини-баскетбол) – 12 часов.						
8	Подвижные игры	Техника безопасности по подвижным играм (Инструкция № 29). Стойка и передвижения игрока. Ловля передача мяча в движении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. К своим флажкам.			Повторить бросок набивного мяча сидя.
9	Подвижные игры	Ловля передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ с мячом.	Соблюдают правила безопасности. Два мороза. Мяч в корзину.			Повторить ловлю и передачу мяча.

10	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Техника владения мячом. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Пятнашки. Перестрелка.			Тренировать ловлю и передачу мяча.
11	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Техника владения мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Прыгающие воробышки.			Повторить ведение мяча.
12	Подвижные игры	Техника владения мячом. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом и бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Зайцы в огороде.			Тренировать ведение мяча.
13	Подвижные игры	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Лисы и куры.			Тренировать ведение мяча.
14	Подвижные игры	Обучение техники ловли, передачи в движении. Ведение мяча по прямой. Бросок одной рукой. Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Кто дальше бросит. Мяч в корзину.			Учить бросок мяча.
15	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подвижные игры со скакалкой.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Точный расчёт. Попади в обруч.			Тренировать прыжки со скакалкой.

16	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подвижные игры со скакалкой.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Метко в цель. Школа мяча.			Повторить комплекс ОФП.
17	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Играй, играй мяч не теряй. Школа мяча.			Повторить сгибание рук.
18	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Мяч водящему. Школа мяча.			Тренировать сгибание рук.
19	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. У кого меньше мячей. Школа мяча.			Повторить пресс.
Гимнастика – 12 часов.						
20	Гимнастика	Техника безопасности по гимнастике (Инструкция № 26) . ОРУ с предметами. Выполнять команды: Шире шаг! Чаше шаг! Реже! На первый – второй рассчитайся!	Описывают технику упражнений, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Пролезь через обруч бегом.			Повторить кувырок вперед.

21	Гимнастика	ОРУ с предметами. Выполнять команды: Шире шаг! Чаше шаг! Реже! На первый – второй рассчитайся! Лазанье по наклонной скамейке. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Эстафеты с обручем.			Повторить кувырок в сторону.
22	Гимнастика	Личная гигиена, режим дня, закаливание. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ с предметами. Выполнять команды: Шире шаг! Чаше шаг! Реже! На первый – второй рассчитайся. 2-3 кувырка вперед; Лазанье по наклонной скамейке.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Эстафеты с обручем. Гимнастическая полоса препятствий			Повторить стойку на лопатках.
23	Гимнастика	ОРУ с предметами. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в висах.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Эстафеты с обручем			Учить 2-3 кувырка вперед
24	Гимнастика	ОРУ с предметами. Выполнять команды: Шире шаг! Чаше шаг! Реже! На первый – второй рассчитайся. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Упражнения в висах. Упражнения в равновесии.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Эстафеты с обручем			Повторить ОРУ с палкой
25	Гимнастика	ОРУ с предметами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висах.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Пролезь через обруч бегом.			Повторить перекаты в группировке

26	Гимнастика	Мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висах. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Упражнения в равновесии.			Учить мост из положения лёжа на спине.
27	Гимнастика	Упражнения в висах и упорах. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Лазанье по наклонной скамейке.			Учить упражнения в висах.
28	Гимнастика	Упражнения в равновесии. Два – три кувырка вперёд. Лазание по канату. Упражнения в висах.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Чехарда.			Повторить упражнения в равновесии.
29	Гимнастика	Упражнения в висах и в упорах. Два – три кувырка вперёд. Перелезание через коня, бревно. Лазание по канату.	Описывают технику упражнений, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Чехарда.			Учить перелезание через коня, бревно
30	Гимнастика	Упражнения в висах и упорах. Перелезание через коня, бревно. Лазание по канату.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Эстафета с использованием гимнастического оборудования.			Учить лазание по канату.
31	Гимнастика	Комбинации из освоенных элементов на гимнастических снарядах.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Чехарда.			Учить комбинации упражнений.

Лыжная подготовка – 14 часов.

32	Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжами. Инструкция № 28. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Кто лучше?			Повторить комплекс ОФП.
33	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «Лесенкой».	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Кто дальше?			Повторить упражнение ножницы.
34	Лыжная подготовка	Значение занятий лыжами для укрепления для укрепления здоровья и закаливания. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «Лесенкой».	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Кто дольше?			Тренировать ОФП.
35	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Подъём «Лесенкой».	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Кто больше?			Повторить комплекс ОРУ.
36	Лыжная подготовка	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Спуски с пологих склонов.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Веер.			Повторить пресс.
37	Лыжная	Попеременный двухшажный ход.	Применяют передвижение на лыжах			Повторить

	подготовка	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Спуски с пологих склонов.	для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Солнце.			приседание на одной ноге.
38	Лыжная подготовка	Особенности дыхания. Попеременный двухшажный ход. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Спуски с пологих склонов.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Накат.			Повторить подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой».
39	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Спуски с пологих склонов.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Салки.			Повторить спуски с пологих склонов.
40	Лыжная подготовка	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха Тягачи.			Учить торможение плугом и упором.
41	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 2,5 км. Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Лыжная полоса препятствий.			Повторить спуски в высокой и низкой стойке.

42	Лыжная подготовка	Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Эстафеты.			Повторить комплекс УГГ
43	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 2,5 км. Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Слалом.			Учить повороты переступанием в движении.
44	Лыжная подготовка	Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Скоростной спуск.			Повторить прохождение дистанции до 2.5 км.
45	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 2,5 км. Повороты переступанием в движении.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Лыжный поход.			Повторить прыжки со скакалкой.
Подвижные игры (пионербол) – 8 часов.						
46	Подвижные игры	Техника безопасности на уроках подвижных игр. (Инструкция № 29). Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Пионербол.			Повторить технику безопасности.
47	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Пионербол.			Повторить ловлю и передачу мяча.

48	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Соблюдают правила безопасности. Пионербол			Тренировать ловлю и передачу мяча.
49	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Пионербол.			Повторить подачу мяча.
50	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.			Тренировать подачу мяча.
51	Подвижные игры	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты. Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Пионербол.			Тренировать подачу мяча.
52	Подвижные игры	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты. Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Двумя мячами через сетку. Пионербол.			Развивать ловкость.
53	Подвижные игры	Ловля и передача мяча над собой, от пола, от стены.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Двумя мячами через сетку.			Повторить правила игры.
Подвижные игры (лапта) – 8 часов.						
54	Подвижные	Техника безопасности на уроках подвижных	Взаимодействуют со сверстниками в			Учить

	игры	игр. (Инструкция № 29). Ловля и передача мяча над собой, от пола, от стены.	процессе совместной игровой деятельности. Лапта.			технику безопасности.
55	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в парах. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Лапта. Двумя мячами через сетку.			Тренировать ловлю и передачу мяча.
56	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Техника владения мячом. Ловля и передача мяча в парах.	Соблюдают правила безопасности. Лапта. Двумя мячами через сетку.			Тренировать ловлю и передачу мяча.
57	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Развитие координационных способностей.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Лапта. Двумя мячами через сетку.			Повторить правила игры.
58	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подача мяча. Ловля мяча двумя руками.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Лапта.			Тренировать подачу мяча.
59	Подвижные игры	Подача мяча. Ловля подачи	Используют подвижные игры для активного отдыха. Лапта.			Тренировать подачу мяча.
60	Подвижные игры	Подача мяча. Ловля подачи. Осаливание. Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных			Тренировать осаливание.

			способностей. Лапта.			
61	Подвижные игры	Подача мяча. Осаливание. Развитие двигательного качества гибкости.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Лапта.			Развивать ловкость.
Легкая атлетика – 7 часов.						
62	Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег до 60 м с максимальной скоростью. Преодоление малых препятствий. Метание малого мяча.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Эстафеты.			Учить технику безопасности.
63	Легкая атлетика	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега(50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнения упражнений в ходьбе. Эстафеты.			Тренировать комплекс ОФП
64	Легкая атлетика	Темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья. Равномерный бег 5 мин. Преодоление малых препятствий. Специально-беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Эстафеты.			Повторить прыжки со скакалкой.
65	Легкая атлетика	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Метание малого	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по			Повторить тесты физической подготовлен

		мяча. Специально-беговые упражнения.	физической культуре. Снайперы.			ности.
66	Легкая атлетика	Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега. Прыжок с высоты до 60 см. Специально-беговые упражнения.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Эстафеты.			Повторить бег до 6 мин.
67	Легкая атлетика	Прыжок с высоты до 60 см. Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопком в ладоши во время полёта.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Салки на одной ноге.			Повторить метание мяча.
68	Легкая атлетика	Прыжки многоразовые. Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопком в ладоши во время полёта.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Кто дальше.			Повторить прыжок с места.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Разделы программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения		Домашнее задание
				По плану	По факту	
Легкая атлетика – 7 часов.						
1	Легкая	Техника безопасности по лёгкой атлетике	Усваивают правила соревнований в			Повторить

	атлетика	(Инструкция № 27). Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	беге, прыжках и метаниях. Лапта.			сгибание рук в упоре.
2	Легкая атлетика	Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Обучение техники общеразвивающих упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрируют вариативное выполнения упражнений в ходьбе. Лапта			Повторить бег 30 метров.
3	Легкая атлетика	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости, ловкости, силы. Челночный бег 3 по 10 метров.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Лапта.			Повторить челночный бег 3 по 10 метров.
4	Легкая атлетика	Бег на результат 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Воспитание самостоятельности и активности, дисциплинированности.	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Полоса препятствий.			Повторить прыжок в длину с места.
5	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность, точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Лапта.			Повторить метание мяча.
6	Легкая	Прыжки в длину с разбега. Развитие силы, выносливости, прыгучести. Специально	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых			Повторить 6 минутный

	атлетика	беговые упражнения.	упражнений, соблюдают правила безопасности. Лапта.			бег.
7	Легкая атлетика	Специально беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Лапта.			Повторить наклон вперед сидя.
Подвижные игры (мини-баскетбол) – 12 часов.						
8	Подвижные игры	Техника безопасности по подвижным играм (Инструкция № 29). Стойка и передвижения игрока. Ловля передача мяча в движении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. К своим флажкам.			Повторить бросок набивного мяча сидя.
9	Подвижные игры	Ловля передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ с мячом.	Соблюдают правила безопасности. Два мороза. Мяч в корзину.			Повторить ловлю и передачу мяча.
10	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Техника владение мячом. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Пятнашки. Перестрелка.			Тренировать ловлю и передачу мяча.
11	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Техника владения мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Прыгающие воробышки.			Повторить ведение мяча.

12	Подвижные игры	Техника владения мячом. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом и бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Зайцы в огороде.			Тренировать ведение мяча.
13	Подвижные игры	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Лисы и куры.			Тренировать ведение мяча.
14	Подвижные игры	Обучение техники ловли, передачи в движении. Ведение мяча по прямой. Бросок одной рукой. Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Кто дальше бросит. Мяч в корзину.			Учить бросок мяча.
15	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подвижные игры со скакалкой.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Точный расчёт. Попади в обруч.			Тренировать прыжки со скакалкой.
16	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подвижные игры со скакалкой.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Метко в цель. Школа мяча.			Повторить комплекс ОФП.

17	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Играй, играй мяч не теряй. Школа мяча.			Повторить сгибание рук.
18	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Мяч водящему. Школа мяча.			Тренировать сгибание рук.
19	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. У кого меньше мячей. Школа мяча.			Повторить пресс.
Гимнастика – 12 часов.						
20	Гимнастика	Техника безопасности по гимнастике (Инструкция № 26) . ОРУ с предметами. Выполнять команды: Шире шаг! Чаше шаг! Реже! На первый – второй рассчитайся!	Описывают технику упражнений, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Пролезь через обруч бегом.			Повторить кувырок вперед.
21	Гимнастика	ОРУ с предметами. Выполнять команды: Шире шаг! Чаше шаг! Реже! На первый – второй рассчитайся! Лазанье по наклонной скамейке. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Эстафеты с обручем.			Повторить кувырок в сторону.
22	Гимнастика	Личная гигиена, режим дня, закаливание. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ с	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Эстафеты с обручем.			Повторить стойку на

		предметами. Выполнять команды: Шире шаг! Чаще шаг! Реже! На первый – второй рассчитайся. 2-3 кувырка вперед; Лазанье по наклонной скамейке.	Гимнастическая полоса препятствий			лопатках.
23	Гимнастика	ОРУ с предметами. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в висах.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Эстафеты с обручем			Учить 2-3 кувырка вперед
24	Гимнастика	ОРУ с предметами. Выполнять команды: Шире шаг! Чаще шаг! Реже! На первый – второй рассчитайся. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Упражнения в висах. Упражнения в равновесии.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Эстафеты с обручем			Повторить ОРУ с палкой
25	Гимнастика	ОРУ с предметами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висах.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Пролезть через обруч бегом.			Повторить перекаты в группировке
26	Гимнастика	Мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висах. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Упражнения в равновесии.			Учить мост из положения лёжа на спине.
27	Гимнастика	Упражнения в висах и упорах. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Мост из	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Лазанье по наклонной			Учить упражнения

		положения, лёжа на спине.	скамейке.			в висах.
28	Гимнастика	Упражнения в равновесии. Два – три кувырка вперёд. Лазание по канату. Упражнения в висах.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Чехарда.			Повторить упражнения в равновесии.
29	Гимнастика	Упражнения в висах и в упорах. Два – три кувырка вперёд. Перелезание через коня, бревно. Лазание по канату.	Описывают технику упражнений, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Чехарда.			Учить перелезание через коня, бревно
30	Гимнастика	Упражнения в висах и упорах. Перелезание через коня, бревно. Лазание по канату.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Эстафета с использованием гимнастического оборудования.			Учить лазание по канату.
31	Гимнастика	Комбинации из освоенных элементов на гимнастических снарядах.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Чехарда.			Учить комбинации упражнений.
Лыжная подготовка – 14 часов.						
32	Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжами. Инструкция № 28. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Кто лучше?			Повторить комплекс ОФП.
33	Лыжная	Попеременный двухшажный ход без палок и	Применяют правила подбора одежды			Повторить

	подготовка	с палками. Подъём «Лесенкой».	для занятий бегом на лыжах. Кто дальше?			упражнение ножницы.
34	Лыжная подготовка	Значение занятий лыжами для укрепления для укрепления здоровья и закаливания. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «Лесенкой».	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Кто дольше?			Тренировать ОФП.
35	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Подъём «Лесенкой».	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Кто больше?			Повторить комплекс ОРУ.
36	Лыжная подготовка	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Спуски с пологих склонов.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Веер.			Повторить пресс.
37	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Спуски с пологих склонов.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Солнце.			Повторить приседание на одной ноге.
38	Лыжная подготовка	Особенности дыхания. Попеременный двухшажный ход. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Спуски с пологих склонов.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Накат.			Повторить подъём «Лесенкой»

						и «Ёлочкой».
39	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Спуски с пологих склонов.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Салки.			Повторить спуски с пологих склонов.
40	Лыжная подготовка	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха Тягачи.			Учить торможение плугом и упором.
41	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 2,5 км. Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Лыжная полоса препятствий.			Повторить спуски в высокой и низкой стойке.
42	Лыжная подготовка	Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Эстафеты.			Повторить комплекс УГГ
43	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 2,5 км. Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Слалом.			Учить повороты переступанием в

						движении.
44	Лыжная подготовка	Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Скоростной спуск.			Повторить прохождение дистанции до 2.5 км.
45	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 2,5 км. Повороты переступанием в движении.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Лыжный поход.			Повторить прыжки со скакалкой.
Подвижные игры (пионербол) – 8 часов.						
46	Подвижные игры	Техника безопасности на уроках подвижных игр. (Инструкция № 29). Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Пионербол.			Повторить технику безопасности.
47	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Пионербол.			Повторить ловлю и передачу мяча.
48	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Соблюдают правила безопасности. Пионербол	.		Тренировать ловлю и передачу мяча.
49	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Пионербол.			Повторить подачу мяча.

50	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Пионербол.			Тренировать подачу мяча.
51	Подвижные игры	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты. Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Пионербол.			Тренировать подачу мяча.
52	Подвижные игры	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты. Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Двумя мячами через сетку. Пионербол.			Развивать ловкость.
53	Подвижные игры	Ловля и передача мяча над собой, от пола, от стены.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Двумя мячами через сетку.			Повторить правила игры.
Подвижные игры (лапта) – 8 часов.						
54	Подвижные игры	Техника безопасности на уроках подвижных игр. (Инструкция № 29). Ловля и передача мяча над собой, от пола, от стены.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Лапта.			Учить технику безопасности.
55	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в парах. Правила игры. Развитие координационных	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.			Тренировать ловлю и передачу

		способностей.	Лапта. Двумя мячами через сетку.			мяча.
56	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Техника владения мячом. Ловля и передача мяча в парах.	Соблюдают правила безопасности. Лапта. Двумя мячами через сетку.			Тренировать ловлю и передачу мяча.
57	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Развитие координационных способностей.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Лапта. Двумя мячами через сетку.			Повторить правила игры.
58	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подача мяча. Ловля мяча двумя руками.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Лапта.			Тренировать подачу мяча.
59	Подвижные игры	Подача мяча. Ловля подачи	Используют подвижные игры для активного отдыха. Лапта.			Тренировать подачу мяча.
60	Подвижные игры	Подача мяча. Ловля подачи. Осаливание. Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Лапта.			Тренировать осаливание.
61	Подвижные игры	Подача мяча. Осаливание. Развитие двигательного качества гибкости.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Лапта.			Развивать ловкость.

Легкая атлетика – 7 часов.

62	Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег до 60 м с максимальной скоростью. Преодоление малых препятствий. Метание малого мяча.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Эстафеты.			Учить технику безопасности.
63	Легкая атлетика	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега(50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнения упражнений в ходьбе. Эстафеты.			Тренировать комплекс ОФП
64	Легкая атлетика	Темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья. Равномерный бег 5 мин. Преодоление малых препятствий. Специально-беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Эстафеты.			Повторить прыжки со скакалкой.
65	Легкая атлетика	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Специально-беговые упражнения.	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Снайперы.			Повторить тесты физической подготовленности.
66	Легкая атлетика	Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега. Прыжок с высоты до 60 см. Специально-беговые упражнения.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Эстафеты.			Повторить бег до 6 мин.

67	Легкая атлетика	Прыжок с высоты до 60 см. Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопком в ладоши во время полёта.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Салки на одной ноге.			Повторить метание мяча.
68	Легкая атлетика	Прыжки многоразовые. Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопком в ладоши во время полёта.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Кто дальше.			Повторить прыжок с места.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Содержание
1	Перекладина гимнастическая
2	Перекладина навесная деревянная
3	Брусья параллельные гимнастические
4	Брусья разновысокие гимнастические
5	Козёл гимнастический
6	Конь гимнастический
7	Мостик гимнастический
8	Мат гимнастический
9	Дорожка для разбега
10	Канат гимнастический
11	Бревно напольное гимнастическое
12	Стенка гимнастическая
13	Скамейка гимнастическая жёсткая
14	Станок для сгибания рук в упоре от пола
15	Баскетбольные щиты, кольца, сетки.
16	Волейбольные стойки, сетка
17	Мячи: теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные
18	Скакалка гимнастическая

19	Обруч гимнастический
20	Палка гимнастическая
21	Барьер легкоатлетический
22	Стартовые колодки легкоатлетические
23	Гранаты для метания легкоатлетические
24	Стойки и планка для прыжков в высоту
25	Биты для лапты
26	Лыжи (с креплениями, палками и ботинками)
27	Секундомер
28	Свисток судейский
29	Насос для подкачки мячей
30	Аптечка
31	Номера нагрудные
32	Шит «Старт-финиш»
33	Табло перекидное
34	Гантели
35	Тренажёрный зал:
36	Лыжный тренажёр
37	Беговая дорожка
38	Велотренажёр
39	Тренажёр для рук
40	Тренажёр для ног
41	Комплексный тренажёр для младшего возраста
42	Спортивный зал (игровой)
43	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования
44	Спортивная площадка:
45	Легкоатлетическая дорожка
46	Сектор для прыжков в длину и в высоту
47	Игровое поле для футбола
48	Площадка для баскетбола
49	Площадка для волейбола
50	Гимнастический городок

