

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22»
г. Уссурийска Уссурийского городского округа

Рассмотрено на заседании
МО протокол №1
от 27.08.15

Согласовано:
Зам.директора по УВР
28.08.15.

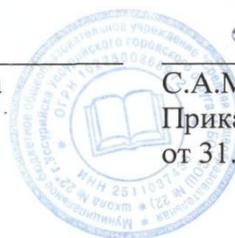
Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №22



Е.В.Лазарева



В.Л.Паничкина





С.А.Машоха
Приказ № 51- ах/3
от 31.08.2015

***Рабочая программа
по физической культуре
для 1 – 4 классов
образовательной программы
«Школа России»***

г. Уссурийск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки от 06 октября 2009г. №373 и Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №22» г. Уссурийска Уссурийского городского округа, утвержденной приказом от 31.08.2015г. №51-ах/2, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

Для решения таких глобальных задач, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, реализуется деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план, курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Распределение программного материала

В связи с региональными климатическими условиями лыжные гонки заменены гимнастикой с основами акробатики

В связи с недостаточной материально-технической оснащённостью учебного процесса плавание заменено лёгкой атлетикой.

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1.	Знания о физической культуре	18 ч	5	5	4	4
1.1	Физическая культура	6	2	2	1	1
1.2	Из истории физической культуры	6	1	1	2	2

1.3	Физические упражнения	6	2	2	1	1
2.	Способы физкультурной деятельности	18 ч	4	4	5	5
2.1	Самостоятельные занятия	6	4	2	-	-
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	6	-	2	2	2
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	6	-	-	3	3
3.	Физическое совершенствование	369ч	90	93	93	93
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12ч	3	3	3	3
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	357ч	87	90	90	90
3.2.1	Легкая атлетика	75 ч + 33ч из раздела «Плавание» = 108 ч	27	27	27	27
3.2.2	Подвижные и спортивные игры	81ч +60 ч из раздела «Лыжные гонки»= 141ч	33	36	36	36
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики	96ч +12 ч из раздела «Лыжные гонки»= 108 ч	27	27	27	27
4.	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы				
	Итого:	405ч	99ч	102ч	102ч	102ч

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и

левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра **мини-футбол**: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разоидись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не отступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол : специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змежкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов				Характеристика деятельности учащихся
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
Знания о физической культуре (12 ч)		3	3	3	3	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной
Физическая культура (4 ч)						
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма					

физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря					одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры (4 ч.)					
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв				Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения (4 ч)					
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений				Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..

Способы физкультурной деятельности (12 ч)	3	3	3	3	
Самостоятельные занятия (4 ч)					

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.					<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)						
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.					<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>
Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)						
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры					<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
Физическое совершенствование (286ч)		70	72	72	72	
Гимнастика с основами акробатики (72ч)		18	18	18	18	
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Движения и передвижения строем.					<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».</p>

<p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд</p>	<p>Акробатика.</p>				<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Снарядная гимнастика Прикладная гимнастика</p>				<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

<i>Лёгкая атлетика (71 ч)</i>					
<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.-</p>	<p>Беговая подготовка</p>				<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений</p>

<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Прыжковая подготовка.</p>				<p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
<p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Броски большого мяча.</p>				<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
<p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Метание малого мяча</p>				<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p>Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка 138 ч</p>		<p>41</p>	<p>42</p>	<p>42</p>	<p>42</p>
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Подвижные игры.</p>				<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и</p>

					игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола. баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Спортивные игры.				Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта 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.	Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических Профилактика утомления				Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Планируемые результаты

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной

и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Материально-техническое обеспечение

Учебники

1. Лях В.И. // Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение.

Электронные ресурсы

1. Сайт МОУ лицей № 8 «Олимпия»: центр дистанционного образования, курс «Начальная школа» : <http://lyceum8.com>
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов : <http://school-collection.edu.ru>
3. Справочно-информационный Интернет-портал : <http://www.gramota.ru>
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку) : <http://nsc.1september.ru/urok>
5. Презентации уроков «Начальная школа» : <http://nachalka.info/about/193>
<http://school-collection.edu.ru>
<http://window.edu.ru>
www.edu.ru

Календарно - тематическое планирование по физической культуре. 1 класс

№ n/n	Дата	Тема урока	Характеристика деятельности ученика
		<i>Легкая атлетика</i>	
1	1.09.17	Урок – сказка «Понятие о физической культуре»	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	4.09	Урок – путешествие. Ходьба	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.
3	5.09	Спортивный калейдоскоп.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4	8.09	Спортивный марафон.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
5	11.09	Спортивный марафон.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
6	12.09	Спортивный марафон.	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
7	15.09	Урок – игра. Челночный бег.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
8	18.09	Спортивный марафон	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
9	19.02	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных

			условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.
10	22.09	Эстафеты. Бег с ускорением.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
11	25.09	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
12	26.09	Спортивный марафон	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
13	29.09	Эстафеты с мячами	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
14	2.10	Прыжок в длину.	Знакомство с техникой прыжка в длину.
15	3.10	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
16	6.10	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
17	9.10	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
18	10.10	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
19	13.10	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
20	16.10	Урок – путешествие «Упражнения на внимание».	
21	17.10	Спортивный калейдоскоп.	
22	20.10	Ведение и передача баскетбольного мяча.	
23	23.10	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	
24	24.10	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	
25	27.10	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	
26	7.11	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	
27	10.11	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-

			социологические основы деятельности).
28	13.11	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
29	14.11	Строевые команды.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.
30	17.11	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
31	20.11	Кувырок вперед в упор присев.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев.
32	21.11	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
33	24.11	Стойка на лопатках.	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
34	27.11	Урок – викторина «Основные способы передвижения»	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
35	28.11	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
36	1.12	Передвижения по гимнастической стенке.	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
37	4.12	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке» Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
38	5.11	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
39		Урок – соревнование. Преодоление	Общаться и взаимодействовать в игровой

	8.11	полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
40	11.11	Акробатические комбинации.	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.
41	12.11	ОРУ с гимнастической палкой.	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм
42	15.11	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
43	18.11	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	
44-45	19.11 22.11	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Проявлять качества силы, координации и выносливости.
46-47	25.11 26.11	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
48	12.01.18	Урок – игра. Основные физические качества.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
49	15.01	Подвижные игры. Кувырок вперед в упор присев.	Проявлять качества силы, координации и выносливости.
50	16.01	Подвижные игры. ОРУ в движении.	
51	1.01	Подвижные игры. Строевые команды.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
52	22.01	Подвижные игры.	
53	23.01	Подвижные игры. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Соответствовать правилам игры Проявлять терпение, взаимовыручку.
54	26.01	Подвижные игры. Бег с ускорением	
55	29.01	Подвижные игры. ОРУ в движении.	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.
56	30.01	Подвижные игры. ОРУ с гимнастической палкой.	
57	2.02	Подвижные игры. Урок – соревнование.	
58	5.02	Подвижные игры. Акробатические комбинации.	Освоить упражнения с гимнастической палкой.
59	6.02-	Подвижные игры. . Построение в шеренгу и колонну по одному.	Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.
60	7.02		
61	9.02	Подвижные игры. ОРУ в движении.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На

			месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.
62	12.02	Подвижные игры. Строевые команды.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев.
63	13.02	Подвижные игры. Акробатические комбинации.	
64	16.02	Подвижные игры. Кувырок вперед в упор присев.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев.
65	26.02	Подвижные игры. ОРУ с гимнастической палкой.	
66	27.02	Подвижные игры. Строевые команды.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев.
67	2.03	Подвижные игры. Построение в шеренгу и колону по одному.	
68	5.03	Подвижные игры. Акробатические комбинации.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев.
69	6.03-8.03	Подвижные игры. Кувырок вперед в упор присев.	
71	12.03	Подвижные игры. ОРУ в движении.	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
72	13.03	Подвижные игры. ОРУ в движении.	
73	16.03	Подвижные игры. Построение в шеренгу и колону по одному.	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
74	19.03	Подвижные игры. Акробатические комбинации.	
75	20.03-22.03	Подвижные игры. Строевые команды.	Изучить приемы закаливания.
77	23.03	Влияние физических упражнений на осанку.	
78	2.04	Влияние физических упражнений на осанку.	Изучить приемы закаливания.
79	3.04	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	
80	6.04	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
81	7.04	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.	
82	9.04	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча
83	10.04	Прыжки в длину с разбега.	
84	13.04	Прыжки в длину с разбега.	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
85	16.04	Бег. Метание на дальность.	
86	17.04-19.04	Бег. Метание на дальность.	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
87			
88	20.04	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
89	23.04	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	
90	24.04	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
91	27.04	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	
92	30.04	Кроссовая подготовка.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
93	4.05		
94	7.05	Эстафеты с мячами.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
95	8.05	Эстафеты с мячами.	
96	11.05	Эстафеты.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.

97-98	14.05 15.05	Эстафеты. Развитие координации.	
99	18.05	Правила поведения при купании в водоёмах во время летних каникул.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоёмах.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№	Дата	Тема	Характеристика деятельности
1	1.09	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
2	4.09	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
3	7.09	Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
4	8.09	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
5	11.09	Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	
6	14.09	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться
7	15.09	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Учёт бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться
8	18.09	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Учёт челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться
9	21.09	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Учёт прыжки с места	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
10	22.09	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Учёт прыжки с места.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
11	25.09	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей. Учёт подтягивание.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
Кроссовая подготовка (14ч)			

12	28.09	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
13	29.09	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
14	2.10	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
15	5.10	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
16	6.10	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
17	9.10	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	
18	12.10	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
19	13.10	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	
20	16.10	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
21	19.10	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	
22	20.10	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
23	23.10	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
24	26.10	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
25	27.10	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Пробежать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом
Гимнастика (18)			
26	9.11	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, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
27	10.11	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, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

		координационных способностей. Название гимнастических снарядов	
28	13.11	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	16.11	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
30	17.11	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
31	20.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	23.11	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Выполнять висы, подтягивание в висе
33	24.11	Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	
34	27.11	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Выполнять висы, подтягивание в висе
35	30.11	Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	
36	1.12	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Выполнять висы, подтягивание в висе. Поднимать в висе спиной к гимнастической скамейке согнутые и прямые ноги. Выполнять вис на согнутых руках.
37	4.12	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Выполнять висы, подтягивание в висе. Поднимать в висе спиной к гимнастической скамейке согнутые и прямые ноги. Выполнять вис на согнутых руках.
38	7.12	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

		координационных способностей	
39	8.12	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
40	11.12	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
41	14.12	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
42	15.12	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
43	15.12	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Подвижные игры (18 ч)			
44	18.12	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
45	21.12	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
46	22.12	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
47	25.12	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
48	28.12	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
49	11.01	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
50	12.01	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
51	15.01	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
52	18.01	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

		Развитие скоростно-силовых способностей	
53	19.01	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
54	22.01	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
55	25.01	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
56	26.01	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
57	29.01	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
58	2.02	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
59	5.02	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
60	8.02	Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
61	9.02	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)			
62	9.02	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
63	12.02	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
64	15.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
65	16.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
66	19.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
67	22.02	ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
68	26.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

		Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
83	12.04	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
84	13.04	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
85	16.04	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Кроссовая подготовка (7 ч.)			
86	19.04	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Пробегать в равномерном темпе минут; чередовать ходьбу с бегом
87	20.04	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Пробегать в равномерном темпе минут; чередовать ходьбу с бегом
88	23.04	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
89	26.04	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
90	27.04	Равномерный бег ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
91	28.04	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
92	3.05	Равномерный бег ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
Лёгкая атлетика (10 ч.)			
93	4.05	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
94	7.05	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м

95	10.05	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Учёт бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
96	11.05	Учёт челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
97	14.05	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
98	17.05	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Учёт прыжки с места.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
99	18.05	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
100	21.05	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
101	24.05	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Учёт подтягивание.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
102	25.05	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№	Дата	Тема урока	Характеристика видов деятельности
1	1.09	Легкая атлетика - 11 часов Ходьба с изменением длины и частоты шага через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место».	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики
2	5.09	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Бег с максим. скоростью 60м.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
3	7.09	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	
4	8.09	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон»	
5	12.09	Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье.	
6	14.09	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди».	
7	15.09	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках. Учет прыжки в длину с места.	Закрепляют в играх навыки прыжков. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения прыжковых
8	19.09	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	

			упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
9	21.09	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Правила соревнований в метании. Учет по челночному бегу	Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
10	22.09	Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности.	
11	26.09	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Учёт по подтягиванию.	
12	28.09	Кроссовая подготовка - 14 часов Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
13	29.09	Бег 4 мин. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
14	3.10	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Учёт бег 30 метров.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
15	5.10	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений Раскрывают понятия: <i>скорость бега, дистанция, здоровье.</i>
16	6.10	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два мороза».	
17	10.10	Бег 6 мин. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
18	12.10	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки». Учёт сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
19	13.10	Бег 7 мин. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Учатся бегать в равномерном темпе до 10 минут.
20	17.10	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
21	19.10	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
22	20.10	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Шишки, желуди, орешки». Учёт наклонов вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
23	24.10	Бег 8 мин. Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
24	26.10	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси-	

		лебеди».	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
25	27.10	Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Учёт метание теннисного мяча в цель	
26	7.11	Гимнастика - 18 ч Размыкание и смыкание приставными шагами.	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Узнают название основных гимнастических снарядов Выполняют строевые упражнения, упражнения в равновесии. Описывают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Проявляют качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Осваивают технику гимнастический упражнений на спортивных снарядах. Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
27	9.11	Кувырок вперед, кувырок в сторону.	
28	10.11	Кувырок вперед, кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры».	
29	14.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
30	16.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Светофор».	
31	17.11	Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	
32	21.11	Передвижение в колонне по одному.	
33	23.11	Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».	
34	24.11	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	
35	28.11	Размыкание. Игра «Слушай сигнал».	
36	30.11	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	
37	1.12	Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	
38	5.12	Лазание по наклонной скамейке.	
39	7.12	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	
40	8.12	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Кто приходил?»	
41	12.12	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на лопатках	
42	14.12	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание	
43	15.12	Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	
44	19.12	Подвижные игры - 18 ч Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	
45	21.12	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
46	22.12	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей .	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
47	26.12	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
48	28.12	ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
49	11.01	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время

50	12.01	ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
51	16.01	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
52	18.01	Подвижная игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
53	19.01	ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Эстафеты.	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
54	23.01	Подвижная игра «Западня». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
55	25.01	ОРУ. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Эстафеты.	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
56	26.01	Подвижная игра «Птица в клетке». Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
57	30.01	ОРУ. Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
58	1.02	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
59	2.02	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
60	6.02	Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
61	8.02	ОРУ. Подвижная игра «Точный расчет». Эстафеты.	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
62	9.02	Подвижные игры на основе баскетбола - 24 ч Ловля и передача мяча в движении.	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
63	13.02	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись».	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
64	15.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч- среднему».	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
65	16.02	Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.
66	20.02	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Развивают физические качества. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
67	22.02	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках .Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
68	27.02	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
69	1.03	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

		на месте с изменением направления. Бросок двумя руками от груди	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
70	2.03	Ловля и передача мяча на месте в круге. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
71	6.03	Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу».	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.
72	13.03	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	Развивают физические качества.
73	15.03	ОРУ. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
74	16.03	Ведение на месте одной рукой. Броски в цель (кольцо).	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
75	20.03	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
76	22.03	Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.
77	23.03	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
78	3.04	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
79	5.04	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении.	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
80	6.04	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении.	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.
81	10.04	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	Развивают физические качества.
82	12.04	Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
83	13.04	ОРУ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча».	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
84	17.04	Учёт прыжки в длину с места. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
85	19.04	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
86	20.04	Кроссовая подготовка - 7 ч Учёт наклонов вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Ходьба и бег. Преодоление малых препятствий.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
87	24.04	Беседа: «Тренировка ума и характера». Ходьба и бег. Развитие выносливости.	Закрепляют в играх навыки прыжков.
88	26.04	ОРУ. Ходьба и бег. Равномерный бег (5-6 мин).	
89	27.04	Учёт по подтягиванию. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки»	
90	28.04	ОРУ. Ходьба и бег. Равномерный бег (7—8 мин).	

91	3.05	Беседа: «Первая помощь при травмах» Ходьба и бег. Игра «Два мороза»	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
92	4.05	<u>Учёт метание теннисного мяча в цель</u> ОРУ. Ходьба и бег. Игра «Вызов номеров»	
93	8.05	Легкая атлетика - 10 ч Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
94	10.05	<u>Учёт сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</u> Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей».	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
95	11.05	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
96	15.05	<u>Учет по бегу 30м</u> . Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей	Закрепляют в играх навыки прыжков.
97	17.05	Прыжок в длину с разбега; с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
98	18.05	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99	21.05	<u>Учёт челночный бег.</u> Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».	
100	22.05	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
101	24.05	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	
102	25.05	ОРУ. Соревнования.	