

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тарутинская средняя школа»

Рассмотрено на заседании МС протокол N <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.	Согласовано: зам. директора по УВР Лавринович С.Ф.  « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.	Утверждено: Директор МКОУ «Тарутинская СШ» Войшель О.А.  « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»

1-4 классы

учитель: Карелин К.С.

пос. Тарутино 2018 г.

ПОЯННИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ МИНОБРНАУКИ России № 1576 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373»
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию, 2010;
- Программа «Физическая культура» (авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, М.: Баласс, 2012г).

В качестве средства обучения используется учебник «Физическая культура» (авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, М.: Баласс, 2012г).

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Для достижения поставленных целей в процессе изучения физической культуры необходимо решить следующие задачи:

- *укрепление* здоровья учащихся 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, ее 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.

В программу внесены следующие изменения в содержание и распределение объема учебных часов:

- в 3, 4 классах убран раздел «Плавание». Часы, отведенные в авторской программе на плавание, перераспределены на раздел «Подвижные и спортивные игры».

Планируемые результаты освоения учебного курса

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 физической деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брус, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль

осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег на 1 минуту.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Базовая часть	67	68	68	67
Знания о физической культуре	в процессе урока			
Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16
Лёгкая атлетика	15	15	11	10
Лыжные гонки	12	12	12	12
Подвижные и спортивные игры	24	17	21	21
Вариативная часть	32	34	34	35
Подвижные игры на основе баскетбола	22 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.
Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	9	9	9	9
Промежуточная аттестация	1	1	1	1
Итого: 405 часов	99	102	102	102

Результаты освоения курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее 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.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности	Дата	Виды контроля
1.	Знакомство учащихся с правилами поведения на уроке, их содержанием и организацией. Игра «На прогулку»	- устанавливать соответствие между изображением на картинке и предполагаемой деятельностью (содержание занятий по физической культуре);		Текущий
2 – 3.	История развития физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения прыжков в длину. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки»	- выполнять ходьбу и бег, - выполнять строевую команду «становись». - выполнять прыжка в длину с места.		Текущий
4.	Отработка навыка бега. Игра «С кочки на кочку»	- называть правила поведения на занятиях по физическому воспитанию (беседа). - выполнять ходьбу средним и широким шагом; бег в медленном темпе.		Текущий
5 – 6.	Отработка навыков бега, учет в беге на время. «Правильно - неправильно»	- выполнять команду «становись»; - выполнять прыжки с места; - выполнять правила и проведение игры «Построимся».		Текущий
7.	Отработка техники прыжков и медленного бега. «Прыжки по кочкам»	- рассказывать о правильной осанке и ее значении для здоровья (беседа). - выполнять комплекс ОРУ для формирования правильной осанки «Ровная спина».		Текущий
8.	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места. «Исправь осанку»	- выполнять бег с ускорением по сигналу; - выполнять технику медленного бега; - проводить учет по прыжкам в длину с места (дальше, ближе).		Текущий

9 – 10.	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. «Волк во рву»	- знать разновидности ходьбы и бега (в медленном и быстром темпе). – выполнять прыжок через длинную скакалку, качающуюся и неподвижную.		Текущий
11.	Отработка техники медленного бега. «Пустое место»	- выполнять прыжки разных видов - имитировать прыжки птиц и животных).		Текущий
12- 13	Обучение технике ловли мяча. «Удочка» «Кто выше прыгнет»	- ловить мяч двумя руками (в парах). - выполнять прыжки (разновидности прыжков; «Удочка», «Кто выше прыгнет»).		Беседа
14 – 15.	Техника ловли и ведение мяча. «У медведя во бору»	- участвовать в беседе о влиянии на организм человека нарушений режима дня. – ловить мяч двумя руками в парах. - вести мяч на месте с передачей партнеру.		Текущий
16 – 17.	Ознакомление с техникой метания мяча. «Карусель»	- ловить и передавать мяч двумя руками; - знать технику ведения мяча на месте; - метать мяч в цель с места по вертикальной мишени.		Текущий
18.	Техника ведения и метания мяча. «Белые медведи»	- выполнять упражнение по ловле и передаче мяча; - выполнять упражнение ведение мяча на месте;		текущий
		- выполнять технику движения руки при метании в цель с места.		
19 – 20.	Метание мяча в цель. «Часы»	- выполнять технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру; - выполнять технику метания мяча в цель с места.		Текущий

21.	Техника длительного бега, учет по метанию в цель. «Забегалы»	- выполнять технику длительного бега; - выполнять упражнение по метанию в цель.		Текущий
22.	Упражнения с мячом. «Охотники и зайцы»	- выполнять упражнения с мячом (перебрасывание мяча с руки на руку; игры с метанием «Успей поймать»); - сохранять координацию движений в пространстве (бег с изменением направления по сигналу);		Текущий
23 -24.	Техника выполнения прыжков и метания. «Люлька»	- выполнять прыжки и метание мяча; - сохранять координацию движений в пространстве (бег с изменениями движения по сигналу, прыжки с места в длину в квадраты); - выполнять упражнения с малыми гантелями.		Текущий
25 – 26.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук. «Кто ушел»	- сохранять координацию движений в пространстве (перемещение по пересеченной местности; п\и «Кто ушел»); - выполнять упражнение по перетягиванию каната «Белые мишки» - «Бурые мишки».		Текущий
27.	Развитие гибкости. «Построимся»	- выполнять упражнения на гибкость; ловкость (принятие заданных положений и поз; п\и «Замри»).		Текущий
28.	Вводный. Развитие гибкости. «У ребят порядок строгий»	- знать правила переноски гимнастических матов; - выполнять упражнение на гибкость; ловкость (принятие заданных положений и поз).		Текущий

29.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. «Удочка»	- лазать по гимнастической стенке; - - знать технику положения «упор присев»; - выполнять группировку из положения «упор присев»; - выполнять упражнения на ловкость		Текущий
30 – 31.	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. «Построимся»	- знать технику лазания, перелазания, метания, прыжков (полоса препятствий «Разведчики»); - выполнять упражнения на ловкость; гибкость (повторение упражнений, разученных ранее);		Текущий
32 – 33.	Обучение технике акробатических упражнений. «Бег сороконожек» Развитие статистического и динамического равновесия.	- выполнять повороты прыжком на месте - знать технику положения «группировка»; - выполнять перекаты назад и вперед; - выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие (п\и «Бег сороконожек»).		Текущий
34.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. «Волк во рву»	- знать технику перекатов назад и вперед; - участвовать в игре с элементами лазания, перелазания или с прыжками через препятствия высотой 30-40 см.		Текущий
35.	Произвольное лазание по канату. «Лягушата и цапля»	- демонстрировать упражнения для рук, ног и туловища на гимнастических скамейках, - выполнять технику перекатов на спину из положения лежа на животе – руки вперед, ноги вместе.		Текущий

36 – 37.	Совершенствование техники лазания по канату. «Охотники и утки»	- знать технику выполнения упражнений в равновесии и лазании; - выполнять перекаты назад и вперед в группировке, - выполнять технику переворот (перекат на спину).		Текущий
38.	Отработка навыка лазания по канату. «Пишущая машинка»	- знать технику и выполняет разученные перекаты; - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр		Текущий
39 – 40.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. «Карусель»	- выполнять лазание по канату; - выполнять технику упора и виса лежа на низком бревне; - участвовать в игре между командами с бегом по гимнастической скамейке и с обеганием стоек.		Текущий
41.	Отработка техники лазания. «Алфавит»	-демонстрировать технику лазания по наклонной скамейке, - знать технику и выполняет лазание по канату произвольным способом; - выполнять упор и вис на гимнастическом бревне; - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр		Текущий
42.	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. «Поезд»	- выполнять висы, упоры и равновесие на рейке гимнастической скамейки; - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр		Текущий
43 – 44.	Упражнение в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. «Зеркало»	- демонстрировать комплекс упражнений в равновесии «Узкая скамеечка»; - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр		Текущий

45 – 46.	Игровые по совершенствованию двигательных навыков. «Мяч соседу»	- участвовать в викторине по теме «Здоровый образ жизни младших школьников; - участвовать в эстафете с элементами лазания и равновесия; в п\и «Найди пару», «Мяч соседу», «Зеркало».		Текущий
47- 48.	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. «По местам» «Найди пару»	- участвовать в беседе на тему «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой» – выполнять технику передвижения на лыжах;		Текущий
49 – 50.	Ознакомление с техникой ступающего шага. «Бегуны и метатели»	- выполнять технику передвижения на лыжах (техника ступающего шага); - проявлять выносливость (пройти дистанцию 500 м ступающим шагом).		Текущий
51 – 52.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. «Гонки на санках»	- выполнять технику передвижения на лыжах (передвижение ступающим шагом; п\и «Гонки на санках»); - проявлять выносливость (передвижение по пересеченной местности до 1000 м, ступающим, а кто может – скользящим шагом).		Текущий
53 – 54.	Изучение техники передвижения на лыжах. «Знак качества»	- демонстрировать технику передвижения на лыжах; - проявлять выносливость; - выполнять технику поворот на месте переступанием; - выполнять технику одноопорного скольжения без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.		Текущий
55 – 56.	Совершенствование техники	- демонстрировать технику передвижения		Текущий

	передвижения на лыжах. «Попади снежком в цель»	на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок; - проявлять выносливость (ходьба на лыжах до 2000 м).		
57 – 58.	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. «Лисенок – медвежонок»	- выполнять технику подъема на склон, спуска со склона, скольжения без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой; - демонстрировать технику скольжения; - проявлять выносливость на занятиях		Текущий
59 -60.	Учет по технике скольжения без палок. «Быстрый лыжник»	- выполнять технику скольжения без палок; - знать требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов; - демонстрировать низкую стойку в момент спуска с горки;		Текущий
61 – 62.	Закрепление техники подъема и спуска. «Кто быстрее?»	- выполнять технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске); - проходить дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью; - проявлять выносливость на занятиях		текущий
63 – 64.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «День и ночь»	- демонстрировать технику передвижения на лыжах (ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности); - выполнять нормативное время по технике подъемов и спусков; - участвовать в эстафете с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча, следующего).		текущий
65 -66.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. «Не	- демонстрировать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном		Текущий

	задень»	круге; - участвовать в эстафете с поворотами; - проявлять выносливость при прохождении дистанции до 1000 м с палками.		
67.	Контроль прохождения дистанции на лыжах. «Быстрый лыжник»	- выполнять нормативное время при прохождении дистанции на лыжах; -проявлять выносливость на занятиях (ходьба на лыжах по учебной лыжне за учителем, п\и «Гонки на санках»).		Текущий
68 – 69.	Катание на санках. Совершенствование техники метания. «По местам»	- знать технику катания на санках (эстафета «Гонки на санках», свободное катание с горки);		Текущий
70 – 71.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Быстро шагай»	- выполнять нормативное время техники скольжения без палок; - демонстрировать технику подъемов и спусков со склонов; - демонстрировать технику низкой стойки в момент спуска с горки.		текущий
72 – 73.	Соревнования на дистанции 500 м. «Альпинисты»	- участвовать в эстафете с этапом до 50 м (2-3 раза). – участвовать в соревнованиях на дистанции 500 м с отдельным стартом через 10-20с парами (девочки после мальчиков). -проявлять выносливость на занятиях (ходьба на лыжах до 2000 м, п\и «Гонки на санках»).		Текущий
74 – 75.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Копна – тропинка - кочки»	- отвечать на вопросы в беседе о закаливании; - участвовать в свободном катании с горки; - участвовать в эстафете с этапом до 100		Текущий

		м (2-3 раза).		
76.	Контрольный забег на дистанцию 500 м. «Пустое место»	- участвовать в свободном катании с горки; - выполнять нормативное время на дистанции 500 м.		текущий
77.	Выполнение упражнений на координацию движений. «Ловля обезьян»	- демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений (перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед, упражнения «самолет», «колечко»); - выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие; - участвовать в эстафете с набивным мячом до 1 кг.		Текущий
78.	Выполнение упражнений на статическое равновесие. «Медведи и пчелы»	- демонстрировать упражнения в поддержании определенной позы определенное время (упражнения «лебедь»; «птичка»; «ласточка»); - демонстрировать технику лазания и перелазание (эстафета с подлезанием под шнур, забрасыванием мяча в корзину).		Текущий
79.	Развитие статического и динамического равновесия. «Двенадцать палочек»	- демонстрировать технику метания, лазания и перелазания, (игровая ситуация «Ориентирование на местности»; - выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие; - демонстрировать технику отжиманий.		Текущий
80.	Отработка техники упражнений с мячом. «Передал – садись»	- демонстрировать технику выполнения передачи и ловли мяча; - выполнять технику подтягивания в висе.		Текущий

81 – 82.	Совершенствование техники упражнений с мячом. «Передай мяч»	- выполнять технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку); - демонстрировать технику прыжков в высоту через резинку с прямого разбега; - выполнять технику метания в вертикальную цель.		Текущий
83.	Обучение метанию и ловли мяча. «Отгадай, чей голосок?»	- демонстрировать технику метания и ловли (удары мяча о пол и ловля); - выполнять упражнения по координации движений в пространстве (ходьба с движениями головы. рук, туловища);		Текущий
84.	Отработка техники метания и ловли мяча. «Удочка»	- выполнять технику ловли (метание малого мяча в щит); - демонстрировать технику прыжков через качающуюся скакалку (в тройках); - проявлять на занятиях координацию движений в пространстве (прыжки с места в квадраты).		Текущий
85 - 86.	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. «Кто быстрее станет в круг»	- выполнять технику метания, бега и прыжков (п\и «Лягушата и цапля»); - проявлять на занятиях координацию движений в пространстве (преодоление полосы препятствий);		Текущий
87.	Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега. «Парашютисты»	- проявлять координацию движений в пространстве (перемещение по пересеченной местности); - демонстрировать технику перескока с ноги на ногу (до 8 прыжков); - выполнять норматив по прыжкам с прямого разбега в высоту согнув ноги.		Текущий

88 -89.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. «Гонка мячей»	- демонстрировать разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5 – 7 шагов;		Текущий
		- выполнять прыжок через качающуюся скакалку.		
90.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. «Мяч на полу»	- выполнять разбег и отталкивание от мостика в прыжках в длину; - демонстрировать метание и ловлю мяча (п/и «Кто дальше бросит»; «Подвижная цель»); - выполнять упражнения по преодолению полосы препятствий «Разведчики».		Текущий
91 - 92.	Упражнения на сохранение равновесия. «Мы веселые ребята»	- демонстрировать упражнения для сохранения равновесия (стойка на носках; стойка на одной ноге на полу, вторая согнута); - выполнять норматив по прыжкам в длину с разбега на мат; - демонстрировать ведение мяча в шаге, - выполнять упражнение в подтягивании (мальчики – в висе, девочки – вис лежа) с учетом результата.		Текущий
93.	Отработка техники прыжков в длину с места. «Прыжок под микроскопом»	- выполнять упражнения на координацию движений рук и ног в прыжках в длину с места; - участвовать в игре-эстафете с ведением мяча и передачей следующему.		Текущий

94.	Упражнения на сохранения равновесия. «Быстро встать в колонну»	- демонстрировать упражнения в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием предметов); - выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие; - знать технику ведения мяча в шаге; - выполнять норматив по прыжкам в длину с места.		Текущий
95 – 96.	Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места. «Кто быстрее встанет в круг»	- выполнять технику бега, прыжков, упражнений в равновесии (эстафета «Космонавты» с включением элементов бега, прыжков, равновесия: кто дальше; кто быстрее); - выполнять норматив по прыжкам в длину с места согласно возрасту.		Текущий
97.	Промежуточная аттестация	Установить соответствие результатов освоения ООП НОО по физической культуре		Итоговый (сдача контрольных нормативов)
98.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. «Гонка мячей»	- демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног (прыжок в длину с места толчком двух ног; впрыгивание на возвышение 30 см); - участвовать в соревнованиях по бегу с преодолением простейших препятствий.		Текущий

99.	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. «Волк во рву»	- демонстрировать технику прыжков (п\и «Волк во рву»; «Прыжки по кочкам»); - выполнять технику выполнения челночного бега (челночный бег с кубиками); - проявлять на занятиях выносливость.		Текущий
-----	---	--	--	---------

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности	Дата	Виды контроля
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки».	Соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики		Текущий
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка».	Выполнять команды на построение и перестроение; технически правильно принимать положение высокого старта		Текущий
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. игра «Салки с домом».	Выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять бег с высокого старта		Текущий
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10. Игра «Гуси-лебеди».	Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге		Контроль двигательных качеств (челночный бег)
5	Развитие внимания, мышления при расчете по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	Выполнять легкоатлетические упражнения; оценивать величину нагрузки по частоте пульса		Текущий

6	Оценка уровня физической подготовленности. Объяснение понятия «физическая культура, как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки».	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников		Текущий
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».	Выполнять легкоатлетические упражнения (метания); технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании		Текущий
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	Технически правильно выполнять метания предмета; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Контроль двигательных качеств (метание)
9	Ознакомление с историей первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	Выполнять легкоатлетические упражнения ; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата		Контроль двигательных качеств (прыжки в длину с места)
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два мороза».	Выполнять легкоатлетические упражнения; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников		Текущий
11	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
12	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	Правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса		Текущий
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта.	Выполнять легкоатлетические упражнения ; соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время выполнения упражнений		Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)
14	Т.Б. во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы».	Соблюдать правила безопасного поведения; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий

15	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Разучивание игры «Волна».	Выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.		Контроль двигательных качеств (поднимание туловища)
16	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос».	Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; развивать координационные способности, силу. Ловкость при выполнении виса на время		Текущий
17	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле».	Развивать координационные способности, силу, ловкость при выполнении упражнений гимнастики и акробатики		Текущий
18	Совершенствования техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	Координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала		Текущий
19	Совершенствование техники упражнения «стойки на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля».	Выполнять упражнение со страховкой, добиваясь конечного результата		Текущий
20	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	Развивать координационные способности, силу, ловкость при выполнении упражнений поточной тренировки; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры в помещении		Текущий
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя		Контроль двигательных качеств (наклоны из положения стоя)

22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»	Перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; характеризовать физические качества: силу, координацию		Текущий
23	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены».	Выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения- перекаты, «стойку на лопатках»		Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	Выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; выполнять упражнения на равновесии на ограниченной опоре		Текущий
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?».	Выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья		Текущий
26	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед.	Самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток; развивать координацию движений при выполнении кувырков вперед		Текущий
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу. Упражнения «мост», «полушпагат». Эстафета «Веревочка под ногами».	Выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости		Текущий
28	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	Правильно оценивать дистанцию в строю, ориентироваться в пространстве; соблюдать взаимодействия с игроками; выполнять упражнения по команде учителя, добиваться четкого и правильного выполнения		Текущий

29	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координационных движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	Выполнять правила игры, контролировать свои действия и наблюдать за действием других игроков		Текущий
30	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	Выполнять правила страховки и помощи при выполнении упражнений; самостоятельно подбирать приемы и методы закаливания		Текущий
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «ноги на весу».	Развивать равновесие и координации движений в ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов, по тонкой линии, проползая и перелезая через препятствия		Текущий
32	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка».	Научиться выполнять прыжки со скакалкой разными способами.		Текущий
33	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнения строевых команд в различных ситуациях.	Научиться выполнять бег и прыжки в эстафете для закрепления учебного материала		Текущий
34	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	Закрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, контролировать осанку.		Текущий
35	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий	Самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики		Текущий
36	Совершенствования навыка перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу».	Развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.		Текущий
37	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веребочка под ногами».	Закреплять навык выполнения разминки с гимнастическими палками		Текущий

38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	Выполнять броски и ловлю мяча разными способами; организовывать и проводить подвижные игры		Текущий
39	Обучение броскам и ловли мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу».	Взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловле мяча		Текущий
40	Обучение различным способом бросков мяча одной рукой. Разучивание игры «Мяч соседу».	Технически правильно выполнять бросок мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении		Текущий
42	Обучение техники ведения мяча на месте, по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга».	Отбивать мяч от пола на месте и в движении, контролировать свое эмоциональное состояние во время игры		Текущий
43	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата		Текущий
44	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	Выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; организовывать и проводить подвижные игры		Текущий
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах».	Выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом		Текущий
46	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы».	Отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом; выполнять остановку прыжком		Текущий
47	Совершенствование бросков набивного мяча изза головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами».	Бросать мяч в цель с правильной постановкой рук		Текущий

48	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы».	Технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом		Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам».	Выполнять команды с лыжами в руках, в переносе лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах;		Текущий
50	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка».	Технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставными шагами		Текущий
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Передвигаться на лыжах по дистанции; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		Текущий
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени».	Передвигаться свободным скользящим шагом; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
53	Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	Развивать координационные способности при спуске на лыжах; выполнять на лыжах повороты и шаги в сторону приставными шагами		Текущий
54	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах».	Развивать скоростно-силовые способности; корректировать технику продвижения на лыжах		Текущий
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному худу на лыжах без палок и с палками.	Технически правильно выполнять лыжные ходы; держать интервал при передвижении на лыжах		Текущий
56	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением.	Выполнять повороты на лыжах изученными способами		Текущий

57	Совершенствование поворотов на месте с переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь».	Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами		Текущий
58	Совершенствования умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. подвижна игра «Охотники и олени».	Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом		Текущий
59	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м.	Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками		Текущий
60	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире».	Закрепить навыки лыжной подготовки		Текущий
61	Обучение передачи мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	Выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой		Текущий
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку		Текущий
63	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо».	Выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.		Текущий
64	Обучение подачи двумя руками из-за головы.	Выполнять подачу мяча через сетку; перемещаться по площадке по команде «переход»		Текущий
65	Обучение подачи мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.	Выполнять броски мяча через сетку различными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
66	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	Ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию		Текущий

67	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	Играть в пионербол в соответствии с правилами; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
68	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	Правильно выполнять ведение мяча ногами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при обучении элементам футбола.		Текущий
69	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».	Выполнять ведение мяча ногами различными способами; самостоятельно распределять роли игроков в команде		Текущий
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом».	Организовывать и проводить игру с элементами футбола; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
71	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».	Выполнять технику ведения и остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в футбол		Текущий
72	Обучение передачи и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой».	Технически правильно выполнять элементы игры в футбол; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	Технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель;		Текущий
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая передача».	Метать мяч в цель с правильной постановкой руки		Контроль двигательных качеств (броски малого мяча)
75	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Технически правильно выполнять различные виды кувырков; организовывать и проводить подвижную игру		Текущий
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу».	Технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры		Текущий

77	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками.	Выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами;		Текущий
78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал-садись».	Технически правильно выполнять стойку на руках; самостоятельно проводить разминку в движении парами		Текущий
79	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу».	Развивать скоростные качества, ловкость, внимание в акробатических упражнениях и круговой тренировке		Текущий
80	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место».	Развивать координацию в упорах на руках; выполнять упражнения для развития ловкости и координации		Текущий
81	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».	Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться		Текущий
82	Обучение упражнением акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения для развития силовых качеств; соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики		Текущий
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки».	Правильно выполнять подтягивание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук лежа		Контроль двигательных качеств (подтягивание)
84	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять акробатические упражнения различными способами		Текущий
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки».	Выполнять упражнения различными способами		Текущий
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами		Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)

87	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом»	Закрепить навык подъема туловища из положения лежа на спине		Контроль двигательных качеств (подъем туловища)
88	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки».	Взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет		Текущий
89	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь».	Распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека		Текущий
90	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорения		Текущий
91	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?».	Выполнять прыжок с разбега, соблюдая правила безопасного приземления		Текущий
92	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега		Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
93	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Повторить бег на короткую дистанцию; развивать скоростные качества		Текущий
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м.	Выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями		Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров)
95	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень».	Выполнять легкоатлетические упражнения - метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног		Текущий

96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника».	Выполнять быстрое движение при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр.		Контроль двигательных качеств (метание)
97	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.	Выполнять подсчет пульса на запястье; выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание		Текущий
98	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3×10 м. Игра в пионербол.	Закрепить навык выполнения бросков и правильной ловли мяча		Контроль за развитием двигательных качеств (челночный бег)
99	Промежуточная аттестация	Установить соответствие результатов освоения ООП НОО по физической культуре		Итоговый (сдача контрольных нормативов)
100	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		Текущий
101	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров»	Показывать быстроту движения при выполнении заданий круговой тренировки; распределять свои силы во время продолжительного бега		Текущий
102	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом прыжками и метанием . Пионербол.	Выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала; организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении.		Текущий

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности	Дата	Виды контроля
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений .		Текущий
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».	Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину.		Текущий
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения.		Текущий
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.		Текущий
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения –прыжки в длину с места, соблюдать Т.Б. во время приземления.		текущий
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Правильно выполнять строевые упражнения.		текущий

7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения(метание с трех шагов).Выполнять правильное движение рукой для замаха в метании.		текущий
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	Совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.		Текущий
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	Правильно выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером.		Текущий
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	Развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		Текущий
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	Развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Текущий
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	Развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений.		Текущий
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.	Развивать скоростно - силовые качества мышц ног в прыжках с разбега. Технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.		Текущий

15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Правильно уметь отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять безопасное приземление.		Текущий
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Развивать скоростно-силовые качества в прыжках длину с разбега и со скалкой.		Текущий
17	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Во время физкультурных занятий. Развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками.		Текущий
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»	Правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Правильно выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время»		Текущий
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Правильно выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекувы, упоры. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий

21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять «стойку на лопатках». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.		Текущий
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.		Текущий
24	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	Правильно выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности.		Текущий
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Правильно уметь перемещаться по гимнастической стенке.		Текущий
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники спортсмены»	Правильно выполнять прямой хват при подтягивании.		Текущий
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Правильно выполнять упражнения в равновесиях и упорах, упражнения подвижных игр разной функциональной направленности.		Текущий
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Правильно выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса.		Текущий

29	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.	Развивать координацию в кувырках вперед. Правильно выполнять технику движения рук и ног в кувырках		Текущий
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами»	Правильно выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		Текущий
31	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Оценивать дистанцию и интервал в строю. Выполнять упражнения с гимнастическими палками. Пробегать через вращающуюся скакалку.		Текущий
32	Совершенствование упражнений акробатики.	Правильно выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнениях.		Текущий
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Правильно выполнять технику метания мяча при выполнении упражнений.		Текущий
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнения с мячом. Технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами.		Текущий
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	Совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой. Точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг).		Текущий
36	Совершенствование упражнений с мячом. Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Правильно выполнять бросок и ловлю при выполнении упражнений. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		Текущий
37	Совершенствование броска и ловли мяча.			

	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	Правильно выполнять ведение мяча различными способами.		Текущий
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения.		
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо.		Текущий
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Правильно выполнять броски мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера. Организовывать и проводить подвижные игры.		
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антывышибалы».	Правильно выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком.		Текущий
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Технически правильно выполнять броски набивного мяча. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы.		Текущий
44	Совершенствование ведения мяча и броска в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	Самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском.		Текущий

45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	Выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах.		Текущий
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».	Правильно выполнять ведение мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и последующей передаче мяча партнеру.		Текущий
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	Правильно выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	Давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью. Выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.		Текущий
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.		Текущий
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Правильно выполнять обгон на дистанции. Продвигаться по дистанции со средней скоростью.		Текущий

52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Развивать выносливость и скоростно- силовые качества в ходьбе на лыжах: равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Выполнять обгон на дистанции.		Текущий
53	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование	Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции,		Текущий
	спуска в основной стойке с торможением палками.	выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.		
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра « Кто дольше прокатится»	Правильно выполнять технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.		Текущий
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Правильно выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции.		Текущий
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Выполнять движение на лыжах по дистанции на лыжах повороты «упором».		Текущий
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. Передвигаться на лыжах различными способами.		Текущий

59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	Правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции.		Текущий
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Организовывать и проводить подвижные игры на лыжах. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
61	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах.	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдать правила		Текущий
	Подвижная игра «Охотники и утки»	поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.		Текущий
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол .	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы. Перемещаться по площадке по команде «переход».		Текущий
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Выполнять игровые упражнения с м Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.		Текущий

68	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Выполнять ведение мяча ногами различными способами. Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.		Текущий
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	Технически правильно выполнять жонглирование ногой. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	Выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель.		Текущий
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол.	Технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель.		Текущий
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий

76	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	Выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Текущий
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.	Выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях.		Текущий
78	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»	Выполнять повороты на гимнастическом бревне различными способами.		Текущий
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнения с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	Выполнять упражнения на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях).		Текущий
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	Развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату.		Текущий
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки- горбунки»	Закреплять навык выполнения прыжка с места.		Текущий

82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.	Правильно выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки.		Текущий
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Технически правильно выполнять подтягивания на перекладине. Добиваться достижения конечного результата.		Текущий
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	Технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой.		Текущий
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».	Соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.		Текущий
87	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий

88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Самостоятельно выполнять гимнастику для глаз. Выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.		Текущий
89	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салкидогонялки»	Выполнять упражнения на развитие выносливости различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Текущий
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Распределять свои силы во время бега с ускорением.		Текущий
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности приземления.		Текущий
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости. Выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления.		Текущий
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования. Равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями.		Текущий
94	Контроль за развитием двигательных качеств : бег на 30 м. Объяснение Т.Б. на спортивной площадке.	Выполнять бег на 30 м , используя технику стартового ускорения и финиширования.		Текущий
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	Выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м. Выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.		Текущий

96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	Выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.		Текущий
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол.	Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Текущий
99	Промежуточная аттестация	Установить соответствие результатов освоения ООП НОО по физической культуре		Итоговый (сдача контрольных нормативов)
100	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Текущий
101	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Технически правильно выполнять прыжок с разбега. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
102	Контроль за развитием двигательных качеств : броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Правильно выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.		Текущий

Календарно-тематическое планирование
4 класс

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности	Дата	Виды контроля
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание ОРУ для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
2	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 метров.	Равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега.		Текущий
	Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Подвижная игра «Подвижная цель»	Технически правильно выполнять высокий и низкий старт. Стартовое ускорение.		
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).	Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину.		Текущий
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Правильно отталкиваться и приземляться. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.		Контроль двигательных качеств: (прыжок в длину с места)
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVIII-XIX вв. и её значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-стафета «За мячом	Характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; выполнять легкоатлетические упражнения (бег 60м с низкого и высокого старта);		текущий

	противника»			
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника» Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	Выполнять упражнения для развития двигательных навыков; Технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60м		Контроль двигательных качеств: (бег на 60 м)
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе). Равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега.		Контроль двигательных качеств: (бег на 1000 м)
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	Выполнять легкоатлетические упражнения. Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Контроль двигательных качеств: (метание)
9	Объяснение взаимосвязи понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Техника низкого старта, ускорения, финиширования. Игра «Преодолей препятствие»	Организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты; Соблюдать правила взаимодействия с игроками; Характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения.		Текущий
10	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».	Организовывать и проводить подвижные игры; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; Соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий

11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); Организовывать и проводить подвижные игры; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину с разбега;.		Контроль двигательных качеств: (прыжок в длину с прямого разбега)
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	Выполнять легкоатлетические упражнения; регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений;		Текущий
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Выполнять легкоатлетические упражнения; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в через барьеры;		Контроль двигательных качеств: (челночный бег)
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног(прыгучесть).	Выполнять разбег в прыжках в высоту способом перешагивания; выполнять организующие строевые команды и приемы;		Текущий
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание»; совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивание	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Выполнять безопасное приземление.		Текущий
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание» Подвижная игра «Удочка».	Выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки в высоту; оценивать правильность выполнения действий;		Текущий

18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие силы, координационных способностей в эстафетах «Весёлые старты».	Правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка».	Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата		Текущий
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Организовывать и проводить подвижные игры.		Контроль двигательных качеств: (подъем туловища за 30 сек).
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
22	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;		Текущий
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	Сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;		Текущий

24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчикиворобушки».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; Организовывать и проводить подвижные игры		Текущий
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла, развитие внимания, координации. Двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Научиться правильно выполнять упражнения для развития ловкости и координации;		Текущий
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1кг, 2 кг).	Правильно выполнять броски ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановки рук;		Текущий
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; организовывать и проводить подвижные игры.		Контроль двигательных качеств: (наклон вперед из положения стоя)
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».	Технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Текущий
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине;		Текущий
30	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки), и подтягивание на перекладине(мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».	Технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырок); Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		Контроль двигательных качеств: (подтягивание)

31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики.	Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; организовывать и проводить подвижные игры;		Текущий
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее».	Выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств;		Текущий
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координаций, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом».	Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой; организовывать и проводить подвижные игры;		Текущий
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».	Точно бросать мяч в цель; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки;		Текущий
35	Т. Б. в упражнениях с мячами. разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись»	Технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Текущий
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	Распределять свои силы во время медленного разминочного бега; правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения;		Текущий
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	Выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук;		Текущий
38	Обучение ловле и передаче мяча в			

	движении, в «треугольнике» совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Организовывать и проводить подвижные игры.		
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	Выполнять движение с мячом с изменением направления; точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
40	Ознакомление с движениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; взаимодействовать с партнерами в игре».		
41	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Игра в мини баскетбол.	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;		Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».	Технически правильно выполнять ведение и броски мяча; соблюдать правила взаимодействия с партнерами в игре;		Текущий
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	Выполнять броски мяча одной рукой разными способами; контролировать		Текущий
	Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини- баскетбол.	силу, высоту и точность броска;		
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини баскетбол.	Технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым боком; взаимодействовать с партнерами в игре;		Текущий
45	Совершенствование ведения и броска			

	мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину;		Текущий
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафете с ведением мяча. Игра в минибаскетбол.	Правильно выполнять ведение мяча с изменением направления; взаимодействовать с партнерами в игре;		Текущий
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	Самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы;		Контроль за развитием двигательных качеств: (броски набивного мяча)
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	Выполнять упражнения для ловкости и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой; Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.		Текущий
50	Совершенствование передвижения на	Технически правильно выполнять движение		Текущий
	лыжах с палками скользящим и ступающим шагом.	на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции;		
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	Подбирать лыжи и палки по росту; Технически правильно выполнять попеременно двухшажный ход на лыжах с палками;		Текущий

52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	Самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах;		Текущий
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон;		Текущий
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	Выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах);		Текущий
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	Выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций;		Текущий
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;		Текущий
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	Технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах;		Текущий
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	Выполнять упражнения для развития выносливости в движении на лыжах по дистанции; передвигаться на лыжах различными способами;		Текущий
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.	Технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной		Текущий
		деятельности;		
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	Организовывать и проводить игровую деятельность на лыжах, с учетом требований её безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий

61	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;		Текущий
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи; соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;		Текущий
64	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи; перемещаться по площадке по команде «переход».		Текущий
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Текущий
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером;	Выполнять игровые упражнения с элементами волейбола; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером;	Выполнять игровые упражнения для развития ловкости и координации; Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.		Текущий

68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.	Организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером.	Технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером;	Технически правильно выполнять упражнения с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом		Текущий
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	Технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами;		Текущий
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;		Текущий
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол;		Текущий
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	Применять элементы волейбола в игре в пионербол; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий

76	Разучивание ОРУ с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».	Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Текущий
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки».	Технически правильно выполнять упражнения акробатики;		Текущий
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Игра «Заморозки».	Выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне; контролировать осанку при выполнении упражнений.		Текущий
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу».	Выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне;		Текущий
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств; развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату.		Контроль за развитием двигательных качеств: (прыжок в длину с места)
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Выполнять упражнения для развития равновесия; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Текущий
82	Обучение опорным прыжкам через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;		Текущий

83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы».	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; удерживать стойку на руках в течение длительного времени;		Текущий
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижна игра «Вышибалы»	Организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Контроль за развитием двигательных качеств: (подтягивание)
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель».	Технически правильно выполнять упражнения на перекладине; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие координации, ловкости, внимание в упражнениях акробатики.	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами; характеризовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;		Текущий
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний».	Выполнять упражнения для развития гибкости; технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Контроль за развитием двигательных качеств:(наклон вперед из положения стоя.)
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Самостоятельно выполнять гимнастику для глаз; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.		Текущий

89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.	Выполнять упражнения для гимнастики глаз; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Контроль за развитием двигательных качеств: (броски набивного мяча)
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	Выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности.		Текущий
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	Закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
92	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту».	Характеризовать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;		Контроль двигательных качеств: (челночный бег 3×10 метров)
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров.	Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;		Контроль двигательных качеств: (бег на 30 метров).
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «подвижная цель».	Выполнять бег на 30 м, используя технику стартового ускорения и финиширования.		Текущий

95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять метание теннисного мяча на дальность с правильной постановкой рук и ног.		Контроль за развитием двигательных качеств: (метание теннисного мяча в цель и на дальность)
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.	Закрепить навык метания набивных мячей различными способами; контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий;		Текущий
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	Выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки в высоту и в длину с разбега; технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики;		Текущий
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег Игра в мини-футбол.	Равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса;		Контроль за развитием двигательных качеств: (прыжок в длину с разбега)
99	Промежуточная аттестация	Установить соответствие результатов освоения ООП НОО по физической культуре		Итоговый (сдача контрольных нормативов)
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 метров.	Равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Контроль за развитием двигательных качеств: (бег на 60 метров).

101	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 метров.	Равномерно распределять свои силы для завершения бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Контроль за развитием двигательных качеств: (бег на 1000 метров).
102	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».	Закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; подбирать эстафеты и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий