

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 2
городского округа Судак**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре 1-4 класс**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____ Шишкин А.В. Протокол № ___ от « ___ » _____ 2016 __ г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ № 2» _____ Федоричева Т.В. « ___ » _____ 2016г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 2» _____ Шишкина Н.В. Приказ № от « ___ » _____ 2016г.
--	---	--

Всего часов на учебный год - 102

Количество часов в неделю - 3

Составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классов (авторы В.И. Лях , А.А . Зданевич .)

Учитель:
Шишкин Александр Валериевич
Высшая категория
Стаж 14 лет

Судак 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 (в ред. приказа от 23.06.2015 №609) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993).

Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540

Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015 №555 «Об утверждении Методических рекомендаций по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2015/2016 учебный год».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым «Об учебных планах общеобразовательных организаций Республики Крым на 2016/2017 учебный год Основная образовательная программа НОО , ООО, СОО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» городского округа Судак от 29.08.2016 протокол № 11 педагогического совета ФГОС 5 – классы. Учебный план МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» городского округа Судак 2016-2017 учебного года от 29.08.2016 протокол № 1 педагогического совета.

Положение о рабочей программы по предмету от 12.01.2016 протокол № 1 педагогического совета.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

.По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической

подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая

подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

2. Содержание тем учебного курса

1 кл

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и

двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в

шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Подвижные игры

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.1	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	35	38	38	38
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	22
1.3	Легкая атлетика	27	27	27	27
1.4	Подвижные игры	15	15	15	15
2	итого	99	102	102	102

Календарно-тематическое планирование

1 класс

	Тема урока	К о л- в о ч а с о в	Дата по плану	Дата по факту	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3			4	5	6	7
I Четверть (27 часов) <i>Легкая атлетика(12 часов)</i>								
1	Ходьба и бег	1			Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий
2	Ходьба и бег	1			обучение	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
3	Ходьба и бег	1			обучение	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
4						Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный	Уметь правильно	текущи

	Ходьба и бег	1			обучение	бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».	выполнять основные движения в ходьбе и беге.	й
5	Ходьба и бег	1			Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	текущий
6	Ходьба и бег	1			Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	текущий
7	Прыжки	1			обучение	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
8	Прыжки	1			обучение	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
9	Прыжки	1			Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
10	Бросок малого мяча	1			обучение	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
11	Бросок	1			обучение	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из	Текущий

	малого мяча						различных положений	ий
12	Бросок малого мяча	1			Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метать различные предметы и мячи на дальность .	Текущий
Подвижные игры (15 часов)								
13	Подвижные игры	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
14	Подвижные игры	1			обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15	Подвижные игры	1			обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
16	Подвижные игры	1			обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
17	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Подвижные игры	1			Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
19	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий

20	Подвижные игры	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
21	Подвижные игры	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
22	Подвижные игры	1		Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
23	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
24	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
25	Подвижные игры	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
26	Подвижные игры	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
27	Подвижные игры	1		Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
II Четверть (21 час)							
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (21 час)</i>							

28	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
29	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
30	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
31	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
32	Подвижные игры с элементами футбола	1			Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача и остановка мяча. Бег с изменением скорости и направления движения.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
33	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и остановка мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игры.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
34	Подвижные					Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча.	Уметь владеть мячом:	

	ые игры с элементи футбола	1			Комбинированный	Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
35	Подвижные игры с элементи футбола	1			Комбинированный	Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
36	Подвижные игры с элементи футбола	1			Комбинированный	Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
37	Подвижные игры с элементи футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
38	Подвижные игры с элементи футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
39	Подвижные игры с элементи футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий

40	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
41	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
42	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
43	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние в процессе подвижных игр.	Текущий
44	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу .	Текущий
45	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
	Подвижные					Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча.	Уметь владеть мячом:	

46	ые игры с элементи футбола	1			Комбинированный	Бег с изменением скорости и направления движения. Игра.	передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
47	Подвижные игры с элементи футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
48	Подвижные игры с элементи футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий

III Четверть (28 часов)

				<i>Гимнастика (22 часа)</i>				
49	Акробатика. Строевые упражнения	1			обучение	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
50	Акробатика. Строевые упражнения	1			обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий

51	Акробатика. Строевые упражнения	1			обучение	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
52	Акробатика. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
53	Акробатика. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
54	Акробатика. Строевые упражнения	1			Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
55	Висы.					Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий

	Строевые упражнения	1			обучение			ий
56	Висы. Строевые упражнения	1			обучение	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
57	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
58	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
59	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
60	Висы. Строевые упражнения	1			Комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий

61	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			обучение	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
62	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			обучение	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
63	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
64	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			Комплексный	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.	Уметь перелезать через коня, бревно.	Текущий
65	Опорный прыжок.	1			Совершенствование	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий

	Лазанье и перелезание.				вование ЗУН			
66	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание	1			Совершенство вание ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
67	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	1			обучение	Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
68	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1			обучение	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
69	Освоение танцевальных упражнений и	1			Комплексный	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий

74	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
76	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
77	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
78	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
79	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
80	Подвижные игры с	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом:	Текущий

	элементам и футбола						передачи на расстояние, играть в мини-футбол	ий
81	Подвижные игры с элементами футбола	1			Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача и остановка мяча. Бег с изменением скорости и направления движения.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние в процессе подвижных игр.	Текущий
82	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и остановка мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игры.	Уметь владеть мячом: передачи и ведение мяча в процессе подвижных игр.	Текущий
83	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, ведение мяча.	Текущий
84	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, ведение мяча.	Текущий
Легкая атлетика (15 часов)								
85	Ходьба и бег	1			обучение	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий
86	Ходьба и бег	1			обучение	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до	Текущий

							60 м.	
87	Ходьба и бег	1			обучение	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
88	Прыжки	1			обучение	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
89	Прыжки	1			обучение	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму.	Текущий
90	Прыжки	1			Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму.	Текущий
91	Метание мяча	1			обучение	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
92	Метание мяча	1			обучение	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
93	Метание мяча	1			Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
94	Метание	1			Совершенствование	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь правильно выполнять	Текущий

	мяча				ование ЗУН	силовых качеств	основные движения в метании.	ий
95	Кроссовая подготовка	1			обучение	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий
96	Кроссовая подготовка	1			обучение	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий
97	Кроссовая подготовка	1			Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий
98	Кроссовая подготовка	1			Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий
99	Кроссовая подготовка	1			Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Число по плану	Число по факту	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3			4	5	6	7
I Четверть (27 часов)								
Легкая атлетика(12 часов)								
1	Ходьба и бег	1			Вводный	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Преодоление препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
2	Ходьба и бег	1			обучение	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
3	Ходьба и бег	1			обучение	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
4	Ходьба и бег	1			обучение	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
						Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением	Уметь правильно выполнять основные	Текущий

5	Ходьба и бег	1			Комплексный	препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
6	Ходьба и бег	1			Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
7	Прыжки	1			обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
8	Прыжки	1			обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
9	Прыжки	1			Комплексный	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
10	Метание	1			обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
11	Метание	1			обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий
12	Метание	1			Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Уметь правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места,	Текущий

					Подвижная игра «Защита укрепления».	из различных положений	
<i>Подвижные игры (15 часов)</i>							
13	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
14	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
16	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
17	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
19	Подвижные игры	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
20	Подвижные игры	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
21					ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие	Уметь играть в подвижные	

	Подвижные игры	1			Комплексный	воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
22	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
23	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
24	Подвижные игры	1			Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
25	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
26	Подвижные игры	1			Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
27	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
II Четверть (21 часа)								
Подвижные игры с элементами спортивных игр (21 часа)								
28	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
	Подвижные					Стойки и перемещение игрока. Остановки и	Уметь владеть мячом:	

29	е игры с элементами футбола	1			обучение	повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
30	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
31	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
32	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий
33	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и остановка мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий
34	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Квадрат».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий
35	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «Квадрат».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий
36	Подвижные игры с элементами	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «Квадрат».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий

	футбола							
37	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
38	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
39	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
40	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
41	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
42	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
43	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра Квадрат.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние в процессе подвижных игр.	Текущий

44	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра Квадрат .	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу .	Текущий
45	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра Квадрат .	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
46	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра .	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
47	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра .	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
48	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
III Четверть (30 часов)								
<i>Гимнастика (22 часа)</i>								
49	Акробатика. Строевые упражнения	1			обучение	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий

					способностей.		
50	Акробатика. Строевые упражнения	1		обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
51	Акробатика. Строевые упражнения	1		обучение	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
52	Акробатика. Строевые упражнения	1		Совершенствование ЗУН	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
53	Акробатика. Строевые упражнения	1		Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
54	Акробатика. Строевые упражнения	1		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
55	Висы. Строевые упражнения	1		обучение	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий

56	Висы. Строевые упражнения	1			обучение	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
57	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
58	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
59	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
60	Висы. Строевые упражнения	1			Комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
61	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			обучение	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
62	Опорный прыжок.					ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на	Уметь лазать по	

	Лазанье и перелезание.	1			обучение	коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	гимнастической стенке.	Текущий
63	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
64	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание	1			Комплексный	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.	Уметь перелезть через коня, бревно.	Текущий
65	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			Совершенствование ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
66	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
67	развитие координации.	1			обучение	Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий
	Освоение танцевальных				обучение	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической	Уметь правильно	

68	упражнений и развитие координации	1			е	скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	выполнять танцевальные шаги.	Текущий	
69	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1			Комплексный	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий	
70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1			Комплексный	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.	Текущий	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов)									
71	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
72	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	

73	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий
74	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
75	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
76	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
77	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
	Подвижные игры с элементами				обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий

78	и баскетбола	1			е	координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	й
IV Четверть(24 часа)								
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)</i>								
79	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
80	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
81	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
82	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
83	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары в процессе подвижных игр.	Текущий
84	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары в процессе подвижных игр.	Текущий
	Подвижные игры с					Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние,	

85	элементам и футбола	1			обучение	изменением скорости и направления движения. Игра.	удары в процессе подвижных игр.	Текущий
86	Подвижные игры с элементами и футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары в процессе подвижных игр.	Текущий
87	Подвижные игры с элементами и футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары в процессе подвижных игр.	Текущий
<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>								
88	Ходьба и бег	1			обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
89	Ходьба и бег	1			обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
90	Ходьба и бег	1			обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
	Ходьба и				обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением	Уметь правильно выполнять основные	

91	бег	1			е	препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
92	Прыжки	1			обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
93	Прыжки	1			обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
94	Прыжки	1			Комплексный	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
95	Метание	1			обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи.	Текущий
96	Метание	1			обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи из различных положений	Текущий
97	Метание	1			Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	Текущий

							дальность с места, из различных положений	
98	Бег по пересеченной местности	1			обучение	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1			обучение	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
101	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
102	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий

**Календарно - тематическое планирование
3 Класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
2	3	4			5	6	7	8
I Четверть (27 часов)								
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>								
1	Ходьба и бег	1			Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий
2	Ходьба и бег	1			обучение	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий
3	Ходьба и бег	1			обучение	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий

4	Ходьба и бег	1		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Текущий
5	Ходьба и бег	1		Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	зачет
6	Прыжки	1		обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий
7	Прыжки	1		обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий
8	Прыжки	1		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачет
9	Метание	1		обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий
					Метание малого мяча с места на дальность и на	Уметь правильно	

10	Метание	1		обучение	заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий
11	Метание	1		Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Зачет
12	Бег по пересеченной местности	1		Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Текущий
Подвижные игры (15 часов)							
13	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
14	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
16	Подвижные игры	1		Совершенство	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий

				ние ЗУН		метаниями	
17	Подвижные игры	1		Совершенство ние ЗУН	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
19	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
20	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
21	Подвижные игры	1		Совершенство ние ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
22	Подвижные игры	1		Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
23	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
24	Подвижные игры	1		обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с	Текущий

							бегом, прыжками, метаниями	
25	Подвижные игры	1			обучение	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
26	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
27	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
II Четверть (21 час)								
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (21 часа)</i>								
28	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
29	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
30	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
	Подвижные					Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-	Уметь владеть мячом: передачи на	

31	е игры с элементами футбола	1			Совершенство ЗУН	футбол»	расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
32	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий
33	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и остановка мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий
34	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Квадрат».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий
35	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «Квадрат».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий
36	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра «Квадрат».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу	Текущий
						Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с		

37	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
38	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
39	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
40	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
41	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
42	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
43	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние в	Текущий

	и футбола				ый		процессе подвижных игр.	
44	Подвижны е игры с элементам и футбола	1			Комбин ированн ый	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра .	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу .	Текущий
45	Подвижны е игры с элементам и футбола	1			Комбин ированн ый	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра .	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
46	Подвижны е игры с элементам и футбола	1			Комбин ированн ый	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра .	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары по мячу в процессе подвижных игр.	Текущий
47	Подвижны е игры с элементам и футбола	1			Комбин ированн ый	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра .	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
48	Подвижны е игры с элементам и футбола	1			Комбин ированн ый	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары.	Текущий
					III Четверть (30 часов)			
					Гимнастика (22 часа)			
49	Акробатик	1			обучени	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Развитие	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Текущий

	а. Строевые упражнения				е	координационных способностей.	элементы отдельно и в комбинации	
50	Акробатика. а. Строевые упражнения	1			обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
51	Акробатика. а. Строевые упражнения	1			обучение	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
52	Акробатика. а. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
53	Акробатика. а. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
54						Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		

	Акробатика. Строевые упражнения	1			Комплексный	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
55	Висы. Строевые упражнения	1			обучение	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висячем положении спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении	Текущий
56	Висы. Строевые упражнения	1			обучение	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висячем положении спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении	Текущий
57	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висячем положении спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении	Текущий
58	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висячем положении спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении	Текущий
59						Вис стоя и лежа. В висячем положении спиной к гимнастической		

	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенство вание ЗУН	скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
60	Висы. Строевые упражнения	1			Комплек сный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий
61	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			обучени е	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
62	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			обучени е	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
63	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1			Совершенство вание ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий

64	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание	1		Комплексный	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.	Уметь перелезть через коня, бревно.	Текущий
65	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1		Совершенствование ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
66	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
67	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий
68	Опорный прыжок. Лазанье и	1		Комплексный	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.	Уметь перелезть через коня, бревно.	Текущий

	перелезани я							
69	Опорный прыжок. Лазанье и перелезани я.	1			Совершенствова ние ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
70	Опорный прыжок. Лазанье и перелезани я	1			Совершенствова ние ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов - баскетбол)								
71	Подвижны е игры с элемента м и баскетбола	1			обучени е	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
72	Подвижны е игры с элемента м и баскетбола	1			обучени е	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий

77	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
78	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
			IV Четверть(24 часа)					
			<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)</i>					
79	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
80	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
81	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий

82	Подвижные игры с элементами футбола	1		Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
83	Подвижные игры с элементами футбола	1		обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары в процессе подвижных игр.	Текущий
84	Подвижные игры с элементами футбола	1		обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары в процессе подвижных игр.	Текущий
85	Подвижные игры с элементами футбола	1		обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары в процессе подвижных игр.	Текущий
86	Подвижные игры с элементами футбола	1		Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары в процессе подвижных игр.	Текущий
87	Подвижные игры с элементами	1		Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, удары в процессе подвижных	Текущий

	и футбола						игр.	
				<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>				
88	Ходьба и бег	1		обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
89	Ходьба и бег	1		обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
90	Ходьба и бег	1		обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
91	Ходьба и бег	1		обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий
92	Прыжки	1		обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.		Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий
					Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К		Уметь правильно выполнять основные	

93	Прыжки	1		обучение	своим флажкам». Эстафеты.	движения в прыжках.	Текущий
94	Прыжки	1		Комплексный	Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4—5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
95	Метание	1		обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4—5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи.	Текущий
96	Метание	1		обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4—5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи из различных положений	Текущий
97	Метание	1		Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4—5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий
98	Бег по пересеченной местности	1		обучение	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
	Бег по				Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых	Уметь пробегать в	

99	пересеченной местности	1			обучение	препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
101	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий
102	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом	Текущий

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3			4	5	6	7
I Четверть (27 часов)								
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>								
1	Ходьба и бег	1			Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
2	Ходьба и бег	1			обучение	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
3	Ходьба и бег	1			обучение	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	(зачет)

4	Ходьба и бег	1			Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
5	Ходьба и бег	1			обучение	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	(зачет)
6	Прыжки	1			обучение	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
7	Прыжки	1			обучение	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
8	Прыжки	1			Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий

9	Метание	1			обучение	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	
10	Метание	1			обучение	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	
11	Метание	1			Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	(зачет)	
12	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
Подвижные игры (15 часов)									
13	Подвижны	1				ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие	Уметь играть в подвижные игры	Текущий	

	е игры				обучение	скоростно-силовых способностей	с бегом, прыжками, метаниями	
14	Подвижные игры	1			обучение	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
15	Подвижные игры	1			обучение	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
16	Подвижные игры	1			обучение	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
17	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
19	Подвижные игры	1			Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий

20	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
21	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
22	Подвижные игры	1			Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
23	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
24	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
25	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
26		1					Уметь играть в	

	Подвижные игры				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
27	Подвижные игры	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
II Четверть (21 час - футбол)								
28	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
29	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
30	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий

31	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
32	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
33	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
34	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
35	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий

36	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
37	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
38	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
39	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
40	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
	Подвижные игры с				Комбиниров	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по	Уметь владеть мячом: передачи	Текущий

41	элементам и футбола	1			анный	неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	на расстояние, играть в мини-футбол	
42	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
43	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
44	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
45	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
46	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий

47	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
48	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
III Четверть (30 часов)								
<i>Гимнастика (22 часа)</i>								
49	Акробатика. Строевые упражнения	1			Обучение	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
50	Акробатика. Строевые упражнения	1			Обучение	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей..	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий

51	Акробатика. Строевые упражнения	1			Обучение	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
52	Акробатика. Строевые упражнения	1			Комбинированный	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
53	Акробатика. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
54	Акробатика. Строевые упражнения	1			Учетный	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комбинации из разученных элементов

55	Висы. Строевые упражнения	1			обучение	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий
56	Висы. Строевые упражнения	1			обучение	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий
57	Висы. Строевые упражнения	1			Комплексны й	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий
58	Висы. Строевые упражнения	1			Комплексны й	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий
59	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенст вование ЗУН	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты Развитие силовых	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий

						качеств		
60	Висы. Строевые упражнения	1			Учетный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в вися	Оценка техники выполнения висов.
61	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			обучение	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
62	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			обучение	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
63	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1			обучение	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий

64	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1			обучение	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
65	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1			Комбинированный	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
66	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1			Комплексный	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазанья по гимнастической стенке
67	Опорный прыжок	1				ОРУ в движении. Перелезание через	Уметь лазать по	

	прыжок, лазание, упражнения в равновесии				обучение	препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
68	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1			обучение	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
69	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1			Комбинированный	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий
70	Опорный прыжок, лазание,	1			Комплексны	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный	Уметь лазать по гимнастической	Оценка техники лазанья по

	упражнения в равновесии				й	прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	стенке, выполнять опорный прыжок	гимнастической стенке
		<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов - баскетбол)</i>						
71	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
72	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий

							подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
74	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
75	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
76	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий

							баскетбол	
77	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
78	Подвижные игры с элементами и баскетбола	1			обучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
IV Четверть(24 часа)								
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов - футбол)</i>								
79	Подвижные игры с элементами и футбола	1			обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий

80	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
81	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
82	Подвижные игры с элементами футбола	1			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий
83	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
84	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
85	Подвижные игры с элементами футбола	1			Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий

86	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
87	Подвижные игры с элементами футбола	1			обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий
<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>								
88	Ходьба и бег	1			обучение	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
89	Ходьба и бег	1			обучение	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
90	Ходьба и бег	1			обучение	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
91	Ходьба и бег	1			обучение	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие	Уметь правильно выполнять основные	Учет

						скоростных способностей	движения в ходьбе и беге.	
92	Прыжки	1			обучение	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
93	Прыжки	1			обучение	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
94	Прыжки	1			Комплексны й	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий
95	Метание	1			обучение	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
96	Метание	1			обучение	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий

						способностей		
97	Метание	1			Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
98	Бег по пересеченной местности	1			обучение	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1			обучение	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
101	Бег, прыжки, метания	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ, специальные упражнения. Учебные нормативы.	Уметь выполнять учебные нормативы	(зачет)

10 2	Бег, прыжки, метания	1			Совершенство вание ЗУН	ОРУ, специальные упражнения. Учебные нормативы.	Уметь выполнять учебные нормативы	(зачет)
---------	----------------------------	---	--	--	---------------------------	---	---	---------