



ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Православная классическая гимназия во имя святых равноапостольных Кирилла и Мефодия»

357117 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Социалистическая, 180 т.8(86554)7-69-39

e-mail:nev.pravoslav.gimnaziya@mail.ru

web-сайт: http://nev-kirill-mefody.ru/

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

ЧОУ Православная гимназия

протокол № 15

от «28» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ Православная гимназия

протоиерей Иоанн Моздор

«28» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

1-4 классы

Уровень образования (класс): начальное образование, 1-4 классы

Количество часов: 270

Учитель: Иващенко Валерий Леонидович

Программа разработана на основе программы по физической культуре к УМК В. И. Ляха «Физическая культура», Москва, Просвещение, 2014 год

г. Невинномысск
2018г.

Пояснительная записка

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ✓ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования

движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они

связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- ✓ требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Законе «Об образовании»;
- ✓ Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ примерной программе начального общего образования;
- ✓ приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определение общей цели и путей её достижения;
- ✓ умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- ✓ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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.

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:

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

✓ на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

✓ на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

✓ на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

✓ на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

✓ на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол,)	16	16	16	16
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16
1.3	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	20	22	22	22
1.4	Подвижные игры	14	14	14	14
2	Всего часов	66	68	68	68

Распределение часов программного материала по четвертям 1 класс

№ п/п	Вид программного материала	1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	10			10
3	Гимнастика с элементами акробатики		14	2	
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр			16	
5	Подвижные игры	8			6

6	Всего часов	18	14	18	16
----------	--------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

Распределение часов программного материала по четвертям 2-4 класс

№ п\п	Вид программного материала	1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре				
2	<i>Легкая атлетика, кроссовая подготовка</i>	12			10
3	Гимнастика с элементами акробатики		14	2	
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр			16	
5	Подвижные игры	6		2	6
6	Всего часов	18	14	20	16

Содержание тем учебного курса

1 класс

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. 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, игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рве», «Кто быстрее», «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, завесам 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»: «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», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

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. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя 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».

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

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, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Уровень физической подготовленности

1 класс

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

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Подъём туловища из положения лёжа на спине кол-во раз в 1 мин.	36	30	24	25	20	15

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Подъём туловища из положения лёжа на спине кол-во раз в 1 мин.	37	31	25	27	20	15

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при

приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- ✓ старт не из требуемого положения;
- ✓ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ✓ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ✓ несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В 1-4 КЛАССАХ**

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата по плану
1	2	3	4	5	6	7	8
I Четверть (18 часов)							
<i>Легкая атлетика (10 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 и бег	1	обучение	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	текущий	
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 «Воробы 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.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на	Текущий	

				Подвижная игра «Лисы и куры».	две ноги		
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	
<i>Подвижные игры 8 часов)</i>							
11	Подвижные игры	1	обучение	Инструктаж по ТБ при проведении игр. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
12	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Мяч капитан», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
13	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Выбивной». 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», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	

15	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	
16	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
17	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижная игра «Волк во рву»	Уметь преодолевать не высокие препятствия. Развитие координации	Текущий	
18	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ. Игры «Мяч капитану», «Перестрелка».	Развития физических качеств ловкости, координации	Текущий	

II Четверть (14 час)

Гимнастика (14 часов)

17	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
18	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
19	Акробатика. Строевые	1	Совершенствование ЗУН	Основная стойка. Построение в колонну по	Уметь выполнять строевые команды,	Текущий	

	упражнения			одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей	акробатические элементы отдельно и в комбинации		
20	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
21	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
22	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координации	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
23	Равновесие. Строевые упражнения	1	обучение	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	
24	Равновесие.	1	обучение	Стойка на носках, на		Текущий	

	Строевые упражнения			одной ногой на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии		
25	Равновесие. Строевые упражнения	1	Комплексный	Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	
26	Равновесие. Строевые упражнения	1	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	
27	Равновесие. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	
28	Равновесие. Строевые	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на	Уметь выполнять строевые упражнения,	Текущий	

	упражнения			одной ногой на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	упражнения в равновесии		
29	Опорный прыжок, лазание	1	обучение	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелазания через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	
30	Опорный прыжок, лазание	1	обучение	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелазания через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	
31	Опорный прыжок, лазание	1	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазания через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	.

32	Освоение танцевальных упражнений	1	обучение	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка»	Уметь выполнять танцевальные шаги	Текущий	
III Четверть (18 часов)							
<i>Гимнастика (2 час)</i>							
33	Опорный прыжок, лазание	1	обучение	Инструктаж по ТБ Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелазания через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
34	Опорный прыжок, лазание	1	обучение	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелазания через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 час)</i>							
35	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	
36	Подвижные игры с	1	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор	Уметь владеть мячом: передачи на	Текущий	

	элементами лапты			мяча. Бег с изменением скорости и направления движения.	расстояние, броски в процессе подвижных игр.		
37	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игры.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
38	Подвижные игры с элементами футбола	1	Комплексный	Отработка передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра в мини-футбол.	Уметь выполнять правильно и точно делать передачу мяча партнёру	Текущий	
39	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Обучение	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.	Уметь владеть мячом.	Текущий	
40	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Обучение	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	
41	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий	
42	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Обучение	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведения мяча на месте правой и левой рукой, с высоким и низким отскоком.	Уметь правильно вести мяч. Не ударять и не хлопать по мячу.	Текущий	
43	Подвижные игры с	1	Обучение	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведения мяча на	Уметь правильно вести мяч. Не ударять	Текущий	

	элементами баскетбола			месте правой и левой рукой, с высоким и низким отскоком.	и не хлопать по мячу		
44	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Обучение	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведения мяча на месте правой и левой рукой, с высоким и низким отскоком.	Уметь правильно вести мяч. Не ударять и не хлопать по мячу	Текущий	
45	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Комплексный	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведения мяча в движении, обводка препятствий.	Уметь правильно прикрывать мяч от условного противника.	Текущий	
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Закрепление	Сочетание ведения и передач мяча в движении, в парах. Подвижная игра мяч капитану.	Игра проводится по упрощённым правилам игры в баскетбол	Текущий	
47	Подвижные игры с элементами футбола	1	Совершенствование изученных элементов	ОРУ с гимнастическими палками. Обводка стоек и удары по воротам.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Текущий	
48	Подвижные игры с элементами футбола	1	Комплексный	ОРУ в движении. Передачи мяча правой и левой ногой в парах на месте и в движении.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий	
49	Подвижные игры с элементами футбола	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Передачи мяча правой и левой ногой в парах на месте и в движении. Учебная игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Текущий	
50	Подвижные игры с элементами лапты	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ с обручами. Учебная игра в лапту. Закрепления знаний правил игры	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	

IV Четверть (16 часа)

<i>Легкая атлетика (10 часов)</i>							
51	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	
52	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 60 м.	Текущий	
53	Ходьба и бег	1	обучение	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий	
54	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	
55	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	
56	Метание мяча	1	Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров.	Уметь правильно выполнять основные	Текущий	

				Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	движения в метании.		
57	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	
58	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	
59	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму	Текущий	
60	Ходьба и бег	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	
Подвижны игры (6 час)							

61	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании	Текущий	
62	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Подвижная игра «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	Развивать быстроту и реакцию движения	Текущий	
63	Подвижные игры	1	обучение	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в разном темпе.	Текущий	
64	Подвижные игры	1	обучение	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий	
65	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
66	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Игра «4 стойки»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.	Текущий	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля	Дата по плану
-------	------------	--------	-----------	---------------------	---------------------	--------------	---------------

		часов			подготовки обучающихся		
1	2	3	4	5	6	7	8
I Четверть (18 часов)							
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>							
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 «Лисы куры» 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 «Точный расчет» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	
5	Ходьба и бег	1	Комплексный	Разновидности ходьбы.	Уметь правильно	Текущий	

				Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	выполнять основные 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□2м) с расстояния 4–5 м. ОРУ	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	
11	Метание	1	обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2м) 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. Подвижная игра «Защита укрепления».	Уметь правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	
Подвижные игры (6 часов)							
13	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Прыгающие воробышки». 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: «Точный расчет», «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.	Уметь играть в подвижные игры с	Текущий	

				Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями		
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	
II Четверть (14 час)							
Гимнастика (14 часов)							
19	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	
20	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	
21	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	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	

22	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
23	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. 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	
24	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
25	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	
26	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	

				лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.			
27	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	
28	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	
29	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	
30	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	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	

				способностей.			
31	Опорный прыжок. Лазанье и перелазания.	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	
32	Опорный прыжок. Лазанье и перелазания.	1	обучение	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	
III Четверть (20 часов)							
<i>Гимнастика (2 часа)</i>							
33	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	
34	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	

<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 часов)</i>							
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 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	
40	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	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Текущий	

				координационных способностей	игр; играть в мини-баскетбол		
41	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	
42	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	
43	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	
44	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	
45	Подвижные игры с элементами лапты	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, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
46	Подвижные игры с элементами лапты	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	

				место».			
47	Подвижные игры с элементами лапты	1	обучение	Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние.	Текущий	
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенство-вания изученных элементов	Передачи мяча в парах. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние.	Текущий	
49	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенство-вания изученных элементов	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние.	Текущий	
50	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенство-вания изученных элементов	ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения мяча правой и левой рукой с разной высотой отскока.		Текущий	
51	Подвижные игры	1	Повторения разученных игр.	Игра «Пятнашки», игра «Третий лишний».		Текущий	
52	Подвижные игры	1	Проведения игр детьми.	Игры «Перестрелка», «Выбивной».		Текущий	
IV Четверть (16 часов)							
Легкая атлетика (10 часов)							
53	Ходьба и бег	1	обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. 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	
54	Ходьба и бег	1	обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Уметь правильно	Текущий	

				Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
55	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	
56	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	
57	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	
58	Прыжки	1	обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	

				Эстафеты.			
59	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	
60	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	
61	Ходьба и бег	1	Сдача учебного норматива	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	Развитие физического качества скорости, быстроты.	Текущий	
62	Прыжок в длину с места	1	Сдача учебного норматива	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий Прыжок в длину с места. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке в длину с места.	Текущий	
Подвижные игры (6 часов)							
63	Подвижные	1	Повторение	ОРУ. Игра «К своим	Знать правила игр.	Текущий	

	игры			флажкам», «Вызов номеров». Эстафеты. Челночный бег.	Уметь объяснить и провести игру.		
64	Подвижные игры	1	Повторение	ОРУ с обручами. Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения с мячом.	Текущий	
65	Подвижные игры	1	Закрепление	ОРУ. Игра «Точный расчет». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно рассчитать свою силу и точность в игре.	Текущий	
66	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ с гимнастическими скамейками. Весёлые эстафеты с различными мячами	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи.	Текущий	
67	Подвижные игры	1	Комплексный	ОРУ с мячами. Подвижные игры «Заяц без дома», Мышеловка».	Уметь правильно выполнять основные движения упражнения с мячами.	Текущий	
68	Подвижные игры	1	Комплексный	Специально-беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с преодолением препятствий.	Уметь правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.	Текущий	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата по плану
1	2	3	4	5	6	7	8
I Четверть (18 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.	Уметь правильно	зачет	

				Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	выполнять движения в ходьбе и беге.		
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	
10	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	
11	Метание	1	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное	Уметь правильно выполнять движения в	Зачет	

				расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	метании различными способами; метать мяч в цель		
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 (6 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	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
17	Подвижные игры	1	Совершенствование 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.	Уметь играть в подвижные игры с	Текущий	

				Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями		
II Четверть (14 час)							
Гимнастика (14 часов)							
19	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
20	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
21	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
22	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
23	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Текущий	

				вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	элементы отдельно и в комбинации		
24	Акробатика. Строевые упражнения	1	Учетный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
25	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися	Текущий	
26	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися	Текущий	
27	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися	Текущий	
28	Висы.	1	обучение	Построение в две шеренги.	Уметь выполнять	Текущий	

	Строевые упражнения			Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	строевые команды, висы, подтягивание в висе		
29	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	
30	Висы. Строевые упражнения	1	Учетный	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	
31	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	обучение	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелазания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	
32	Опорный прыжок, лазание, упражнения в	1	обучение	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	

	равновесии			1 м). Перелазания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях			
33	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Совершенствование ЗУН	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелазания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	
34	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелазания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	
35	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
36	Подвижные игры с	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	Уметь владеть мячом: держание, передачи	Текущий	

	элементами баскетбола			правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
37	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координации.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
38	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	
39	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	
40	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	
41	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	
42	Подвижные игры с	1	обучение	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках,	Уметь владеть мячом: держание, передачи	Текущий	

	элементами баскетбола			квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
43	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
44	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Текущий	
45	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	
46	Подвижные игры с элементами	1	обучение	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в	Текущий	

	футбола			прямой с остановками. Игра «Точная передача	мини-футбол.		
47	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	
48	Подвижные игры с элементами лапты	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, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
49	Подвижные игры с элементами лапты	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, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
50	Подвижные игры с элементами лапты	1	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
Подвижные игры (2 часа)							
51	Подвижные игры	1	Комбинированный	Подвижная игра «Мяч капитану». По упрощенным правилам баскетбола.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
52	Подвижные игры	1	Комбинированный	Подвижная игра «Пионербол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	

IV Четверть (16 часов)

Легкая атлетика (10 часов)

53	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. 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	
54	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	
55	Ходьба и бег	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	
56	Ходьба и бег	1	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Текущий	
57	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
58	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в	Текущий	

				лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	длину с места и с разбега		
59	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	
60	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 на дальность и на заданное расстояние	Текущий	
61	Бег и метания мяча	1	Сдача учебного норматива	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	Уметь правильно выполнять движения в метании и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	
62	Бег 1000 метров, прыжок в длину с места	1	Сдача учебного норматива	Бег на выносливость без учета времени. Прыжок в длину с места на результат.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места	Текущий	
Подвижные игры (6 часов)							
63	Подвижные игры	1	обучение	Игра «Гуси-лебеди». «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Знать правила игр и уметь обучающимся их провести.	Текущий	
64	Подвижные игры	1	обучение	Игра «Гуси-лебеди». «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств	Знать правила игр и уметь обучающимся их провести.	Текущий	
65	Подвижные игры	1	обучение	Игра «Точно в цель», «Верёвочка под ногами». Развитие координации и реакции.	Знать правила игр и уметь обучающимся их провести.	Текущий	

66	Подвижные игры	1	Закрепление	Игра «Зайцы в огороде». «Подвижная цель» Развитие скоростно-силовых качеств	Знать правила игр и уметь обучающимся их провести.	Текущий	
67	Подвижные игры	1	Комплексный	Игра «Прыгающие воробушки», «Мышеловка», «Точно в мишень». Развития прыгучести и гибкости.	Знать правила игр и уметь обучающимся их провести.	Текущий	
68	Подвижные игры	1	Комплексный	Игра «Перестрелка», «Подвижная цель». Развития ловкости, координации, скоростных качеств.	Знать правила игр и уметь обучающимся их провести.	Текущий	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата по плану
1	2	3	4	5	6	7	8
І Четверть (18 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	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	

				«Смена сторон». Встречная эстафета».			
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 рве». 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 рве». Развитие скоростно-	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно	Текущий	

				силовых способностей	приземляться		
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 (6 часов)							
13	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
14	Подвижные игры	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие	Уметь играть в подвижные игры с	Текущий	

				скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями		
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	
II Четверть (14час)							
Гимнастика (14 часов)							
19	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	
20	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Текущий	

				на носках. Развитие координационных способностей..	элементы отдельно и в комбинации		
21	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	
22	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	
23	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	
24	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	
25	Висы. Строевые	1	обучение	ОРУ с предметами. Вис завесам, вис на согнутых	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	

	упражнения			руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств			
26	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	
27	Висы. Строевые упражнения	1	комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	
28	Висы. Строевые упражнения	1	комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	
29	Висы. Строевые упражнения	1	совершенствование ЗУН	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	
30	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.	
31	Опорный прыжок,	1	обучение	ОРУ в движении. Перелазания через	Уметь лазать по гимнастической	Текущий	

	упражнения в равновесии			препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	стенке, выполнять опорный прыжок		
32	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	обучение	ОРУ в движении. Перелазания через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	
3 четверть (20 часов)							
Гимнастика (2 часа)							
33	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	обучение	ОРУ в движении. Перелазания 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	
34	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	обучение	ОРУ в движении. Перелазания 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	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 часов)							
35	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	комбинированный	ОРУ в движении. Перелазания через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Текущий	

				Развитие скоростно-силовых качеств			
36	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	комплексный	ОРУ в движении. Перелазания 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	
37	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
38	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
39	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	Текущий	
40	Подвижные		обучение	Стойки и перемещение	Уметь владеть	Текущий	

	игры с элементами лапты	1		игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.		
41	Подвижные игры с элементами лапты	1	комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
42	Подвижные игры с элементами лапты	1	комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.	Текущий	
43	Подвижные игры с элементами лапты	1	комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, броски.	Текущий	
44	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу»	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	Текущий	
45	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий	
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	Уметь играть в мини-баскетбол	Текущий	
47	Подвижные игры с	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока.	Уметь владеть мячом: передачи на	Текущий	

	элементами футбола			Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	расстояние, играть в мини-футбол.		
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	
49	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	
50	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	
51	Подвижные игры	1	комбинированный	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь ориентироваться в пространстве	Текущий	
52	Подвижные игры	1	комбинированный	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
IV Четверть (16 часов)							
Легкая атлетика (10часов)							
53	Ходьба и бег	1	обучение	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Текущий	

				скоростных способностей	беge.		
54	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 беge.	Текущий	
55	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 беge.	Текущий	
56	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 беge.	Учет	
57	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Прыгающие воробушки». Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	
58	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рве». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	
59	Прыжки	1	комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Точно в цель». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	
60	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	

61	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	
62	Бег по пересеченной местности	1	зачетный	Равномерный бег 1000 метров без учёта времени	Уметь бегать в равномерном темпе. Учет физического качества выносливости.	Текущий	
63	Подвижные игры	1	обучение	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	
64	Подвижные игры	1	обучение	Встречная эстафета. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	
65	Подвижные игры	1	обучение	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рве». Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	
66	Подвижные игры	1	совершенствование	Игра «Вызов номеров», «Пионербол» Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила игр и технически правильно выполнять изученные элементы.	Текущий	
67	Подвижные игры	1	обучение	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	

68	Подвижные игры	1	зачетный	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	
----	----------------	---	----------	--	---	---------	--