

*Ростовская область
муниципальное образование Тацинский район*

*муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Скосырская средняя общеобразовательная школа*



«Утверждаю»
решение педагогического совета протокол
от «27» августа 2020 года № 1
Директор школы: _____ И.В.Якуба

Рабочая программа

по физической культуре

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

Количество часов 1 класс- 98 часов

2 класс- 97 часов

3 класс- 101 час

4 класс - 101 час

Учитель Дьяченко Роман Владимирович

- Программа разработана на основе (Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).) Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: «Просвещение», 2021.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

– обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

По учебному плану МБОУ Скосырской средней общеобразовательной школы на 2021 -2022 учебный год на изучение физической культуры в 1-4 классе отведено 3 часа в неделю. Тематическое планирование рассчитано: 1 класс 98 часов с учетом того, что 1 час в году выпадает на праздничные и выходные дни (8.03); 2 класс 97 часов с учетом того, что 5 час в году выпадает на праздничные и выходные дни (23.02, 7.03, 8.03, 02.05, 03.05); 3 класс 101 час с учетом того, что 1 час в году выпадает на праздничные и выходные дни (23.02); 4 класс 101 час с учетом того, что 1 час в году выпадает на праздничные и выходные дни (08.03);

В приложении №1 к рабочей программе "Календарно-тематический план" конкретизируются темы, тип каждого урока и даты проведения уроков.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	32
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	37

Количество уроков в неделю	3
Количество учебных недель	33
Итого	99

**Примерное распределение учебного времени
по разделам программы во 2 классе**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	32
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	38
5	Лыжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

**Примерное распределение учебного времени
по разделам программы в 3 классе**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	28
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	40
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

**Примерное распределение учебного времени
по разделам программы в 4 классе**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	28

3	Гимнастика с основами акробатики	28
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	41
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание 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.

Содержание курса

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая

нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. 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.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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: 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; 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.

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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

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», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с

продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале лыжных гонок.

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

• *знать:*

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

• *уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Описание материально-технической базы

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И.

Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.

4. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа* : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

2. Мегафон.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на

каждого ученика), массажные (на каждого ученика).

5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

14. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

15. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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, количество 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, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество 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
---------------------	------	------	------	------	------	------

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество 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

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. 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Ко- л- во час- ов	Дата план	Дата факт
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	Вводный	1	02.09	
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»	Изучение нового материала	1	03.09	
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом»	Комбинированный	1	07.09	
4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Комбинированный	1	09.09	
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»	Изучение нового материала	1	10.09	
6	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»	Комбинированный	1	14.09	
7	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбинированный	1	16.09	
8	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	17.09	
9	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	Комбинированный	1	21.09	
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для	Комбинированный	1	23.09	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Ко- л- во час- ов	Дата план	Дата факт
	здоровья человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза»	нный			
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка»	Комбинированный	1	24.09	
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики»	Комбинированный	1	28.09	
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»	Изучение нового материала	1	30.09	
14	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы»	Комбинированный	1	01.10	
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	05.10	
16	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»	Комбинированный	1	07.10	
17	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1	08.10	
18	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки	Изучение нового материала	1	12.10	
19	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	Комбинированный	1	14.10	
20	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях	Изучение нового материала	1	15.10	
21	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по	Проверка и коррекция	1	19.10	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Ко- л- во час- ов	Дата план	Дата факт
	линии, по гимнастической скамейке	знаний и умений			
22	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»	Применение знаний, умений	1	21.10	
23	Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	22.10	
24	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву»	Изучение нового материала	1	25.10	
25	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики»	Изучение нового материала	1	28.10	
26	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувырмам вперед поточным методом	Комбинированный	1	09.11	
27	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке	Комбинированный	1	11.11	
28	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов»	Изучение нового материала	1	12.11	
29	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	16.11	
30	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	Комбинированный	1	18.11	
31	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	Изучение нового материала	1	19.11	
32	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1	23.11	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Ко- л- во час- ов	Дата план	Дата факт
33	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки	Комбинированный	1	25.11	
34	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	Изучение нового материала	1	26.11	
35	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»	Комбинированный	1	30.11	
36	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1	02.12	
37	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке	Комбинированный	1	03.12	
38	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке	Комбинированный	1	07.12	
39	Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату	Комбинированный	1	09.12	
40	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Разучивание игры «Третий лишний»	Изучение нового материала	1	10.12	
41	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	14.12	
42	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений	Комбинированный	1	16.12	
43	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда»	Комбинированный	1	17.12	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Ко-л-во часов	Дата план	Дата факт
44	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке	Применение знаний, умений	1	21.12	
45	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь»	Комбинированный	1	23.12	
46	Совершенствование разученных ранее бщеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»	Применение знаний, умений	1	24.12	
47	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	Применение знаний, умений	1	28.12	
48	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах	Изучение нового материала	1	30.12	
49	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции	Изучение нового материала	1	13.01	
50	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне	Комбинированный	1	14.01	
51	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом	Комбинированный	1	18.01	
52	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок	Изучение нового материала	1	20.01	
53	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5–8°	Изучение нового материала	1	21.01	
54	Обучение торможению на лыжах	Изучение нового материала	1	25.01	
55	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники	Изучение	1	27.01	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Ко- л- во час- ов	Дата план	Дата факт
	работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок	нового материала			
56	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками	Комбинированный	1	28.01	
57	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах	Комбинированный	1	01.02	
58	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5–8° с палками	Комбинированный	1	03.02	
59	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе	Применение знаний, умений	1	04.02	
60	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	Изучение нового материала	1	08.02	
61	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»	Комбинированный	1	10.02	
62	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	Комбинированный	1	11.02	
63	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	Комбинированный	1	22.02	
64	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	Комбинированный	1	24.02	
65	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»	Изучение нового материала	1	25.02	
66	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	Комбинированный	1	01.03	
67	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1	03.03	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Ко- л- во час- ов	Дата план	Дата факт
68	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	Комбинированный	1	4.03	
69	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами»	Изучение нового материала	1	10.03	
70	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1	11.03	
71	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний	1	15.03	
72	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	17.03	
73	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра «Тараканчики»	Изучение нового материала	1	18.03	
74	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками	Применение знаний, умений	1	22.03	
75	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал – садись»	Комбинированный	1	01.04	
76	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки	Комбинированный	1	05.04	
77	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место»	Применение знаний, умений	1	07.04	
78	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки»	Применение знаний, умений	1	08.04	
79	Совершенствование упражнений акробатики	Проверка и коррекция знаний и	1	12.04	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Ко- л- во час- ов	Дата план	Дата факт
		умений			
80	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	14.04	
81	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»	Применение знаний, умений	1	15.04	
82	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	Изучение нового материала	1	19.04	
83	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний, умений	1	21.04	
84	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	Проверка и коррекция знаний, умений	1	22.04	
85	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Применение знаний, умений	1	26.04	
86	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	Применение знаний, умений	1	28.04	
87	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств	Комбинированный	1	29.04	
88	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?»	Применение знаний, умений	1	05.05	
89	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний,	1	06.05	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Ко- л- во час- ов	Дата план	Дата факт
		умений			
90	Совершенствование бега на 30 м с низ-кого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Применение знаний и умений	1	12.05	
91	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний, умений	1	13.05	
92	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Применение знаний, умений	1	17.05	
93	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	19.05	
94	Контроль пульса. Строевые упражнения	Комбинированный	1	20.05	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Разучивание игры с элементами пионербола	Проверка и коррекция знаний, умений	1	24.05	
96	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол	Применение знаний, умений	1	26.05	
97	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	Комбинированный	1	27.05	
98	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями	Применение знаний, умений	1	31.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Вводный	1	01.09.	
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	Изучение нового материала	1	06.09.	
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»	Изучение нового материала	1	07.09.	
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10. Игра «Гуси-лебеди»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	08.09.	
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	13.09.	
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки»	Комбинированный	1	14.09.	
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит»	Комбинированный	1	15.09.	
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	20.09.	
9	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места	Проверка и коррекция знаний и умений	1	21.09.	
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза»	Комбинированный	1	22.09.	
11	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	Применение знаний, умений	1	27.09.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
12	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции	Комбинированный	1	28.09.	
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта	Проверка и коррекция знаний и умений	1	29.09.	
14	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Комбинированный	1	04.10.	
15	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	05.10.	
16	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос»	Комбинированный	1	06.10.	
17	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1	11.10.	
18	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке	Комбинированный	1	12.10.	
19	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	13.10.	
20	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях	Комбинированный	1	18.10.	
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя	Проверка и коррекция знаний и умений	1	19.10.	
22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»	Изучение нового материала	1	20.10.	
23	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из	Проверка	1	25.10.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»	и коррекция знаний и умений			
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный	1	26.10.	
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	Комбинированный	1	27.10.	
26	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед	Изучение нового материала	1	08.11.	
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веровочка под ногами»	Комбинированный	1	09.11.	
28	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками	Изучение нового материала	1	10.11.	
29	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Комбинированный	1	15.11.	
30	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки	Изучение нового материала	1	16.11.	
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	1	17.11.	
32	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	Применение знаний, умений	1	22.11.	
33	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях	Комбинированный	1	23.11.	
34	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки	Комбинированный	1	24.11.	
35	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост»,	Комбинированный	1	29.11.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	«лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий	ый			
36	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	30.11.	
37	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами»	Комбинированный	1	01.12.	
38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	Изучение нового материала	1	06.12.	
39	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1	07.12.	
40	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	Комбинированный	1	08.12.	
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	13.12.	
42	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	Изучение нового материала	1	14.12.	
43	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1	15.12.	
44	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1	20.12.	
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Изучение нового материала	1	21.12.	
46	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы»	Изучение нового материала	1	22.12.	
47	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	Комбинированный	1	27.12.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
48	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	28.12.	
49	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1	29.12.	
50	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Изучение нового материала	1	17.01.	
51	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»	Изучение нового материала	1	18.01.	
52	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол	Комбинированный	1	19.01.	
53	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	Комбинированный	1	24.01.	
54	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол	Комбинированный	1	25.01.	
55	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол	Комбинированный	1	26.01.	
56	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	Изучение нового материала	1	31.01.	
57	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1	01.02.	
58	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Изучение нового материала	1	02.02.	
59	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Изучение нового материала	1	07.02.	
60	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»	Комбинированный	1	08.02.	
61	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол	Комбинированный	1	09.02.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
		ый			
62	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	14.02.	
63	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	15.02.	
64	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	1	16.02.	
65	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками	Применение знаний, умений	1	21.02.	
66	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал – садись»	Комбинированный	1	22.02.	
67	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»	Применение знаний, умений	1	28.02.	
68	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»	Комбинированный	1	01.03.	
69	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки»	Комбинированный	1	02.03.	
70	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств	Комбинированный	1	09.03.	
71	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	14.03.	
72	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	15.03.	
73	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1	16.03.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
74	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	21.03.	
75	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	22.03.	
76	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки»	Комбинированный	1	04.04.	
77	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	05.04.	
78	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	06.04.	
79	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	11.04	
80	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	12.04.	
81	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	13.04.	
82	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	18.04.	
83	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	19.04.	
84	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	20.04.	
85	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	25.04.	
86	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	26.04.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
87	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	27.04.	
88	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	04.05.	
89	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»	Комбинированный	1	11.05.	
90	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комбинированный	1	16.05.	
91	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1	17.05.	
92	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1	18.05.	
93	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1	23.05.	
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	24.05.	
95	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»		1	25.05.	
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	30.05.	
97	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений		1	31.05.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1	01.09.	
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	Изучение нового материала	1	02.09.	
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	06.09.	
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	08.09.	
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	09.09.	
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	13.09.	
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	Изучение нового материала	1	15.09.	
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	16.09.	
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Изучение нового материала	1	20.09.	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	Изучение нового материала	1	22.09.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	Комбинированный	1	23.09.	
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Комбинированный	1	27.09.	
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	29.09.	
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	Комбинированный	1	30.09.	
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Изучение нового материала	1	04.10.	
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Комбинированный	1	06.10.	
17	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1	07.10.	
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	11.10.	
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1	13.10.	
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Комбинированный	1	14.10.	
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	Комбинированный	1	18.10.	
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	20.10.	
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям	Изучение нового	1	21.10.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	материала			
24	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	Комбинированный	1	25.10.	
25	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Комбинированный	1	27.10.	
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	28.10.	
27	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный	1	08.11.	
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Изучение нового материала	1	10.11.	
29	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1	11.11.	
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веровочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед	Применение знаний и умений	1	15.11.	
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1	17.11.	
32	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	Применение знаний и умений	1	18.11.	
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Комбинированный	1	22.11.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Комбинированный	1	24.11.	
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	Комбинированный	1	25.11.	
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Применение знаний и умений	1	29.11.	
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1	01.12.	
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1	02.12.	
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1	06.12.	
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1	08.12.	
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	Комбинированный	1	09.12.	
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Комбинированный	1	13.12.	
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	15.12.	
44	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	Комбинированный	1	16.12.	
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	Комбинированный	1	20.12.	
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	Изучение нового материала	1	22.12.	
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры	Комбинированный	1	23.12.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	«Гонка баскетбольных мячей»				
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	Изучение нового материала	1	27.12.	
49	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	29.12.	
50	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Комбинированный	1	30.12.	
51	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Изучение нового материала	1	13.01.	
52	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный		17.01.	
53	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	19.01.	
54	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	Комбинированный	1	20.01.	
55	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	Комбинированный	1	24.01.	
56	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	Комбинированный	1	26.01.	
57	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1	27.01.	
58	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Комбинированный	1	31.01.	
59	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Комбинированный	1	02.02.	
60	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	Комбинированный	1	03.02.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
61	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол	Комбинированный	1	07.02.	
62	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	09.02.	
63	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1	10.02.	
64	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80–100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1	14.02.	
65	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками	Комбинированный	1	16.02.	
66	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80–100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыж-ком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал – садись»	Комбинированный	1	17.02.	
67	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веровочка под ногами»	Комбинированный	1	21.02.	
68	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	Комбинированный	1	24.02.	
69	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	28.02.	
70	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	Изучение нового материала	1	02.03.	
71	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	03.03.	
72	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки»,	Изучение нового	1	05.03.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	«Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	материала			
73	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	Изучение нового материала	1	09.03.	
74	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	10.03.	
75	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Комбинированный	1	14.03.	
76	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Пере-тяжки»	Изучение нового материала	1	16.03.	
77	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Пере-тяжки»	Комбинированный	1	17.03.	
78	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	21.03.	
79	Правила техники безопасности на уроках физической культуры.ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	04.04.	
80	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	Комбинированный	1	06.04.	
81	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	07.04.	
82	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	11.04.	
83	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	13.04.	
84	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	14.04.	
85	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Комбинированный	1	18.04.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	способностей				
86	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	20.04.	
87	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	21.04.	
88	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	1	25.04.	
89	Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1	27.04.	
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комбинированный	1	28.04.	
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1	04.05.	
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1	05.05.	
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1	11.05.	
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	Проверка и коррекция знаний и умений	1	12.05.	
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Комбинированный	1	16.05.	
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	18.05.	
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	Комбинированный	1	19.05.	
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний	1	23.05.	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
		и умений			
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Комбинированный	1	25.05.	
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	26.05.	
101	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Проверка и коррекция знаний и умений	1	30.05.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Вводный	1	02.09	
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	03.09	
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Комбинированный	1	07.09	
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	09.09	
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	Изучение нового материала	1	10.09	
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	Комбинированный	1	14.09	
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Комбинированный	1	16.09	
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Комбинированный	1	17.09	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	Комбинированный	1	21.09	
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	Комбинированный	1	23.09	
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	Комбинированный	1	24.09	
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Комбинированный	1	28.09	
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	1	30.09	
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Комбинированный	1	01.10	
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	Изучение нового материала	1	05.10	
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный	1	07.10	
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1	08.10	
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	Изучение нового материала	1	12.10	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	Комбинированный	1	14.10	
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	15.10	
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	Применение знаний, умений	1	19.10	
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Применение знаний, умений	1	21.10	
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний, умений	1	22.10	
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	1	26.10	
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	Комбинированный	1	28.10	
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Изучение нового материала	1	09.11	
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Комбинированный	1	11.11	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	Изучение нового материала	1	12.11	
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Изучение нового материала	1	16.11	
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	18.11	
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	Комбинированный	1	19.11	
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	Комбинированный	1	23.11	
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	Комбинированный	1	25.11	
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Комбинированный	1	26.11	
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись»	Комбинированный	1	30.11	
36	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо	Применение знаний и умений	1	02.12	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»				
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Применение знаний и умений	1	03.12	
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Применение знаний и умений	1	07.12	
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	09.12	
40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	10.12	
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	14.12	
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Применение знаний и умений	1	16.12	
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	17.12	
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	21.12	
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	23.12	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	24.12	
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	28.12	
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	30.12	
49	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	Комбинированный	1	13.01	
50	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Комбинированный	1	14.01	
51	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	Комбинированный	1	18.01	
52	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	20.01	
53	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	Изучение нового материала	1	21.01	
54	Обучение упражнениям с мячом в парах:– верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;– прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	25.01	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
55	Обучение упражнениям с мячом в парах:– нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием;– прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	27.01	
56	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	28.01	
57	Обучение упражнениям с мячом в парах:– нижняя прямая подача на расстоянии 5–6 метров от партнера;– прием и передача мяча после подачи партнером	Изучение нового материала	1	01.02	
58	Обучение упражнениям с мячом в парах:– верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;– прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Применение знаний и умений	1	03.02	
59	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	04.02	
60	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1	08.02	
61	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	10.02	
62	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	11.02	
63	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Комбинированный	1	15.02	
64	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и	Комбинированный	1	17.02	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»				
65	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	Применение знаний и умений	1	18.02	
66	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80–100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	Применение знаний и умений	1	22.02	
67	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	24.02	
68	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	25.02	
69	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80–100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Применение знаний и умений	1	01.03	
70	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	03.03	
71	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений	1	04.03	
72	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	10.03	
73	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	Комбинированный	1	11.03	
74	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях	Комбинированный	1	15.03	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	акробатики				
75	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	Комбинированный	1	17.03	
76	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	18.03	
77	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей			22.03	
78	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств			01.04	
79	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	1	05.04	
80	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комбинированный	1	07.04	
81	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	1	08.04	
82	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Комбинированный	1	12.04	
83	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Комбинированный	1	14.04	
84	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Комбинированный	1	15.04	
85	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Комбинированный	1	19.04	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
86	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комбинированный	1	21.04	
87	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	1	22.04	
88	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Комбинированный	1	26.04	
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	Проверка и коррекция знаний и умений	1	28.04	
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	Применение знаний и умений	1	29.04	
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	Комбинированный	1	05.05	
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	06.05	
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	12.05	
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	13.05	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на	Проверка	1	17.05	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	и коррекция знаний и умений			
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в па-рах и в кругу. Игра в минифутбол	Применение знаний и умений	1	19.05	
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в минифутбол	Комбинированный	1	20.05	
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в минифутбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	24.05	
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	26.05	
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	27.05	
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	Комбинированный	1	31.05	