

Утверждено
на заседании педагогического совета

школы _____
_____ 2016 года

Протокол № _____
Директор школы: _____
/Усикова Е. В./



Согласовано
с заместителем директора

/Билина Т. С./

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Ненашевская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

по физической культуре 3 класса

учителя

Мушковой С. А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре

для учащихся 1 – 4 классов

Целью физического воспитания в школе содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыков в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
 - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимальные благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе, должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность. На такие важные компоненты, как воспитание. Ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможно успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированной) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Тематическое планирование составлено на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2012 г). Является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1 – 4 классов, 5 – 9 классов и 9 – 10 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание 2 – 4 кл. отводится 102 часов в год, 1класс 98часов

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используются следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Базовый	Авторская	1 – 4	3	Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2012 г

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса запланировано в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени нахождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 -4 классах составлено в соответствии с программой.

Задачи физического воспитания учащихся 1 – 4 классов направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно – силовых, выносливости, гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения и развития физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координаций, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук, в висе лёжа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км.	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1 -2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1 – 4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально – психологические основы

1 – 2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3 – 4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1 – 2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1 – 4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики

1 – 4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкоатлетические упражнения

1 – 2 классы. ПОНЯТИЯ: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3 – 4 классы. ПОНЯТИЯ: *эстафета, темп, длительность бега;* команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка

1 – 4 классы. Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

В **1 классе** программой предусмотрен следующий учебный материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием вокруг задних концов лыж, непрерывное передвижение до 1,5 км.

Во **2 классе** учебный материал по сравнению с 1 классом остаётся без изменений. Однако все способы передвижения выполняются на усложнённом рельефе местности.

В содержание учебного материала для учащихся **3 класса** входят следующие способы передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

В **4 классе** продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

Уровень физической подготовленности учащихся 7- 10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	Высокий	Низкий	средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6	7,5-6,4	5,8и менее
			8	7,1	7,0-6,0		7,3	7,2-6,2	
			9	6,8	6,7-5,7	5,4	7,0	6,9-6,0	5,6
			10	6,6	6,5-5,6	5,1 5,0	6,6	6,5-5,6	5,3 5,2
2	Координацио нные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2	10,8-10,3	9,9 и	11,7	11,3-10,6	10,2и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100и менее	115-135	155	90и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6- минутный бег, м	7	700и менее	730-900	1100	500именее	600-800	900 и более
			8		800-950	1150		650-850	950
			9	750	850-1000	1200	550	700-900	1000
			10	800 850	900-1050	1250	600 650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон, вперед сидя, см	7	1и менее	3-5	9и более	2и менее	6-9	11,5и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на	7	1	2-3	4			

	высокой	8	1	2-3	4			
	перекладине из	9	1	3-4	5			
	виса, кол- во раз	10	1	3-4	5			
	(мальчики)							
	Сгибание и							
	разгибание рук из							
	положения в	7				2	4-8	12
	упоре, лежа	8				3	6-10	14
	(девочки)	9				3	7-10	16
		10				4	8-13	18

Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плечо и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

1класс

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

Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плечо и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

(3 ч в неделю, всего 99 ч)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока, элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (4ч)				
1	03.09.		Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. Возникновение первых спортивных соревнований. Оказание первой помощи.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
2	05.09.		Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
3	08.09		Освоение строевых упражнений. История зарождения древних Олимпийских игр.	Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
4	10.09.		Построение в круг; шаг галопа в сторону. Игра «Пятнашки» Физические упражнения, их отличия от естественных движений.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Способы физкультурной деятельности (3ч)				
5	12.09.		Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки,

			равновесии. Игра «К своим флажкам» Утренняя зарядка и гимнастика. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Упражнения на внимание.	физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
6	15.09(активированный день)	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них.		
7	17.09	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» Упражнения на развитие быстроты и равновесия.		
Физическое совершенствование				
Гимнастика с элементами акробатики (27ч)				
8	19.09.		Техника безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки» Строевые команды. Построения и перестроения.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений,
9	22.09.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	
10	24.09		Признаки правильного бега Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок в группировке вперёд.	
11	26.09		Прыжки с поворотом; бег на время. П/и «Прыгающие воробушки» Кувырок вперед в упор присев.	
12	29.09		Общеразвивающие упражнения. Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование	

			правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <u>Подвижные игры:</u> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
13	1.10.		Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры» Гимнастический мост из положения лежа на спине.	
14	06.10.		Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде» Стойка на лопатках.	
15	08.10.		Двигательные действия и навыки. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	
16	10.10.		История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры» Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	
17	13.10.		Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит» Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	
18	15.10.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Передвижения по гимнастической стенке.	
19	17.10		По технике безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки» Передвижения по гимнастической стенке	

			(закрепление).
20	20.10.		Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам» Кувырок вперед в группировке.
21	22.10.		Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед в группировке.(закрепление).
22	24.10.		Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон» Игра «Зайцы в огороде» Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.
23	27.10.		Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки» Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.(закрепление).
24	29.10		Двигательные действия и навыки. Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках.
25	31.10		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон» Упражнения на низкой перекладине. Вис стоя спереди.
26	10.10		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров» Упражнения на низкой перекладине. Вис сзади, зависом одной, двумя ногами.
27	12.11.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперед. Танцевальные упражнения.
28	14.11		Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры»

			Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки.
29	17.11.		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит» Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении
30	19.11.		Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
31	21.11.		Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с маленькими мячами Игра «Третий лишний» Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
32	24.11.		Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам» Урок- игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
33	26.11.		Двигательные действия и навыки. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
34	28.11.		Значение напряжения и расслабления мышц» Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Игра «Третий лишний» Комплекс ОРУ с

			гимнастической палкой. Перекат вперед из стойки на лопатках.	
Легкая атлетика (13ч)				
35			Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Игра «Два мороза» Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
36			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
37	.12.		Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры» Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
38	12		Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Игра «Два мороза» Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
39	09.12.		Общеразвивающие упражнения. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
40	11.12.		Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний» Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег.	<u>Подвижные игры:</u> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
41	13.12.		Акробатические упражнения; повороты направо,	

			налево. Игра «Пятнашки» Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.	
42	16.12.		Двигательные действия и навыки. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	
43	18.12.		Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» Челночный бег 3*5, 3*10м	
44	20.12.		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» Эстафеты с бегом на скорость.	
45	23.12.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	
46	25.12.		Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 20м	
47	27.12.		Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Соревнования по бегу на 60м	
Лыжные гонки (19ч)				
48	13.01		Общеразвивающие упражнения. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
49	16.01.		Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза»	

			Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
50	17.01.		Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам»	
51	20.01.		Двигательные действия и навыки. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	
52	22.01.		Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки» Скользящий шаг без палок (закрепление)	
53	24.01.		Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза»	
54	27.01.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Скользящий шаг без палок. (закрепление)	
55	29.01.		Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки» Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
56	31.01.		Скользящий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде» Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (закрепление)	
57			Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	
58			Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры» Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. (закрепление)	

59			Скользкий шаг с палками. Игра «Два мороза» Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Повороты переступанием на месте.	
60			Двигательные действия и навыки. Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользким шагом.	
61			Особенности дыхания. Скользкий шаг с палками. Игра «Шире шаг» Подъем «лесенкой».	
62			Скользкий шаг с палками. «Кто самый быстрый» Спуски в основной стойке.	
63			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подъемы и спуски под уклон.	
64			Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Игра «Пятнашки» Подъемы и спуски с небольших склонов.	
65			Повороты переступанием. Игра «Кто самый быстрый» Торможение падением.	
66			Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
Легкая атлетика (продолжение) (11ч)				
67			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
68			Игра «Прыгающие воробушки» Прыжки с поворотом на 90°, с продвижением вперед.	
69			Двигательные действия и навыки. Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега.	
70			Игра «Кто самый быстрый» Прыжки через скакалку.	

71			Ходьба на дистанцию до 1 км Игра «Пятнашки» Игры с прыжками с использованием скакалки.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
72			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность.	
73			Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	
74			Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему» Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	
75			Общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча на дальность.	
76			Двигательные действия и навыки. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	
77			Соревнования по броскам и метанию.	
Подвижные игры (23ч)				
78			Футбол. Остановка катящегося мяча.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля,
79			Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	
80			Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	
81			Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	
82			Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	
83			Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»	
84			Подвижные игры на материале футбола. Слалом с	

			мячом».	<p>передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
85			Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	
86			Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	
87			Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	
88			Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	
89			Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	
90			Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	
91			Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	
92			Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	
93			Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	
94			Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	
95			Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	
96			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	
97			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	
98			Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	
99			Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	

2 класс.

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	102	27	24	27	24
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	18		18		
Гимнастика с элементами акробатики	18	18			
Легкоатлетические упражнения	21	11			10
Лыжная подготовка	12			12	
Кроссовая подготовка	21	14			7
Подвижные игры с элементами баскетбола	12			12	
<i>Всего часов</i>	102	27	24	27	24

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения урока	
					по плану	по плану
	I четверть	27				
	Легкоатлетические упражнения	12				
1	Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Обучение технике ходьбе в колонне по одному (по хлопкам). Учить медленному бегу до 1 мин. в колонне по одному. Провести игру «Класс, смирно!». 5.Совершенствовать бег 30 м с высокого старта.	1				
2	Обучение технике правильному положению рук, ног туловища в основной стойке. 2.Повторить задания п. 2 и 3 урока 1 . 3.Провести игру «Быстро по своим местам!». 4.Совершенствовать старт в беге на 30 м.	1				
3	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Повторить строевые упражнения, освоенные на предыдущих уроках. 2.Учить прыжку в длину с места. 3.Провести игру «Салки - выручали». После активного отдыха провести бег до 2 мин.	1	Бег 30 м			
4	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование технике прыжка в длину с места. Закрепить технику бега на 30 м с произвольного	1	Прыжок в длину с места			

	старта.. Провести игру «Запрещенное движение». Провести бег до 2 мин.					
5	Совершенствование технике прыжка в длину с места с учетом результатов. Совершенствовать технику челночного бега 3х10 м с кубиками. Провести игру «Гонка мячей». Провести бег в медленном темпе до 3 мин.	1				
6	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3х10 м с кубиками. Познакомить детей с правилами игры «Два Мороза», провести ее. Бег в медленном темпе до 6 минут.	1	Челночный бег 3х10 м с кубиками			
7	Сдача контрольного норматива - бег в медленном темпе до 6 минут. Повторить игру «Два Мороза», познакомить с игрой «Удочка». 2.Провести челночный бег 3х10 м с кубиками с учетом времени.	1	Бег в медленном темпе до 6 минут			
8	Сдача контрольного норматива - подтягивание мальчики, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Разделить класс на два забега и провести бег на 1000 м без учета времени. Провести игру «Класс, смирно!».	1	Подтягивание мальчики, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа			
9	Обучение технике метания малого мяча вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад - вверх над плечом. Провести ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения. 3.Провести игру «Класс, смирно!».	1				
10	Совершенствование технике метания малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад - вверх над плечом. Учить поворотам направо и налево переступанием. Учить основным движениям туловища: различные наклоны и повороты. Повторить технику метания набивного мяча из положения, сидя из-за головы.	1				
11	Закрепление технике замаха при метании малого мяча в вертикальную цель. Закрепить повороты направо и налево переступанием. Провести комплекс простейших	1				

	упражнений с движением туловища. Совершенствовать технику метания набивного мяча из положения, сидя из-за головы. Игра «Салки - выручали» (отдельно мальчики и девочки).					
12	Сдача контрольного норматива - метание малого мяча в вертикальную цель. Закрепить повороты направо и налево переступанием. Провести комплекс простейших упражнений с движением туловища. Совершенствовать технику метания набивного мяча из положения, сидя из-за головы. Игра «Салки - выручали» (отдельно мальчики и девочки).	1	Метание малого мяча в вертикальную цель			
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
13	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1				
14	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1				
15	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1				
16	Развитие выносливости равномерный бег 4 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	1				
17	Развитие выносливости равномерный бег 5 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	1				
18	Сдача контрольного норматива - бег 4 мин. Развитие	1	бег 4 мин			

	выносливости равномерный бег 5 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>					
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
19	Т.Б по теме «Гимнастика с элементами акробатики». Освоение технике общеразвивающих упражнений с предметами.	1				
20	Развитие координационных, силовых способностей и гибкостей.	1				
21	Сдача контрольного норматива - сгибание туловища, лежа на спине за 1 мин. Обучение технике кувырка вперед и назад. Совершенствование технике группировке. Провести игру «Удочка».	1	Сгибание туловища, лежа на спине за 1 мин			
22	Обучение технике, стойке на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Совершенствование технике кувырка вперед и назад. Провести прыжки через большую скакалку.	1				
23	Обучение технике кувырка в сторону. Совершенствование технике, стойке на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Закрепление технике кувырка вперед и назад. Провести прыжки через большую скакалку.	1				
24	Сдача контрольного норматива - техника кувырка вперед и назад. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения виси стоя лежа.	1	Техника кувырка вперед и назад			
25	Сдача контрольного норматива - техника стойки на лопатках. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения виси на гимнастической стенке.	1	Техника стойки на лопатках			
26	Развитие силовых и координационных способностей. Обучение технике лазания на канат. Совершенствование техника по бревну, поворот.	1				
27	Совершенствование технике по наклонной скамейке в упор присев и стоя на коленях и лежа на животе,	1				

	подтягиваясь руками. Совершенствование технике лазание по гимнастической стенке.					
	II четверть	24				
	Подвижные игры	9				
28	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике бега. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1				
29	Развитие скоростных способностей и ориентирование в пространстве. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1				
30	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике навыков в прыжках. «Прыгающий воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	Техника игры подвижных игр			
31	Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Прыгающий воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1				
32	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике метания на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1	Техника игры подвижных игр			
33	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1				
34	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике ловле и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1	Техника игры подвижных игр			
35	Совершенствование технике броска мяча в цель (кольцо в щит, мишень в обруч). Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1				
36	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой	1				

	рукой в движении. Подвижная игра «Выбивало с пленом»					
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование технике лазания по гим. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Рассказать о значении утренней гимнастики. Учить размыканию и смыканию приставными шагами. Разучить простейший комплекс утренней гимнастики – 8 упражнений.	1				
38	Закрепление технике лазания по гим. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Рассказать о значении утренней гимнастики. Учить размыканию и смыканию приставными шагами. Разучить простейший комплекс утренней гимнастики – 8 упражнений.	1				
39	Сдача контрольного норматива - техника лазания по гим. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног». Обучение технике перелезание через гимнастическое бревно высотой 60 см.	1	Техника лазания по гим. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой но			
40	Совершенствовать строевые упражнения и комплекс УГГ. Учить кувырку вперед в группировке. 3.Учить лазанию по канату (захват гимнастической палки ногами). Совершенствовать строевые упражнения и комплекс УГГ. Совершенствовать игру-эстафету с перелезанием и подлезанием.	1				
41	Повторить захват ногами на канате, сидя на стуле (скамейке). Повторение технике кувырка вперед и стойки, на лопатках согнув ноги. Учить перестроению из одной шеренги в две. 5.Провести игру-эстафету с набивными мячами 1 кг.	1				
42	.Повторение упражнения в равновесии на бревне	1				

	(поточно). Повторить игру с преодолением препятствий прыжком. Познакомить учащихся с упражнениями на формирование правильной осанки, дать задание на дом по выполнению некоторых из них.					
43	Обучение технике выполнения строевых команд «На месте, шагом марш!», «Стой!». Провести комплекс простейших упражнений типа зарядки. Проверить результаты метания в цель с 4-5 м. Провести игру «Запрещенное движение». Учить преодолению полосы из пяти препятствий.	1				
44	Обучение технике поворотам направо и налево переступанием. Учить основным движениям туловища: различные наклоны и повороты. Провести игру «Запрещенное движение». Учить преодолению полосы из пяти препятствий.	1				
45	Обучение технике перестроению из одной шеренги в две. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками (8 упражнений). Провести игру «Запрещенное движение». Учить преодолению полосы из пяти препятствий.	1				
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	10				
46	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
47	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
48	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
	Совершенствование технике ведения мяча с изменением	1				

49	направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
50	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1				
51	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1				
52	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
53	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
54	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
55	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1				
	III четверть Лыжная подготовка	27 12				
56	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»	1				
57	Совершенствование технике скользящего шага с палочками	1				
58	Урок соревнование развитие скоростных способностей.	1				
59	Совершенствование технике ступающего и скользящего	1				

	шага без палок и с палками.					
60	Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу.	1				
61	Совершенствование техники повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1				
62	Урок игра – эстафеты на лыжах.	1				
63	Обучение технике подъема и спуска под уклон. Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	1				
64	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1				
65	Сдача контрольного норматива - передвижение на лыжах до 1.5 км на время.	1	передвижение на лыжах до 1.5 км на время.			
66	Урок – соревнование. Развитие скоростных способностей	1				
67	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1				
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	11				
68	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
69	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
70	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
71	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
72	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1				
73	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1				

74	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
75	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
76	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
77	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
78	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1				
	<i>IV четверть</i> <i>Подвижные игры</i>	24 9				
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике бега. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1				
80	Совершенствование технике бега. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1				
81	Развитие скоростных способностей и ориентирование в пространстве. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1				
82	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике навыков в прыжках. «Прыгающий воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	техника игры подвижных игр.			
83	Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Прыгающий воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1				
84	Сдача контрольного норматива - техника игры подвижных игр. Совершенствование технике метания на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Точный	1	техника игры подвижных игр			

	расчет», «Метко в цель».					
85	Урок – игра эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	1				
86	Совершенствование технике броска мяча в цель (кольцо в щит, мишень в обруч). Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1				
87	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1				
	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	<i>12</i>				
88	Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Обучение технике ходьбе в колонне по одному (по хлопкам). Учить медленному бегу до 1 мин. в колонне по одному. Провести игру «Класс, смирно!». 5.Совершенствовать бег 30 м с высокого старта.	1				
89	Обучение технике правильному положению рук, ног туловища в основной стойке. 2.Повторить задания п. 2 и 3 урока 1. 3.Провести игру «Быстро по своим местам!». 4.Совершенствовать старт в беге на 30 м.	1				
90	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Повторить строевые упражнения, освоенные на предыдущих уроках. 2.Учить прыжку в длину с места. 3.Провести игру «Салки - выручали». После активного отдыха провести бег до 2 мин.	1	Бег 30 м			
91	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование технике прыжка в длину с места. Закрепить технику бега на 30 м с произвольного старта.. Провести игру «Запрещенное движение». Провести бег до 2 мин.	1	Прыжок в длину с места			
92	Совершенствование технике прыжка в длину с места с	1				

	учетом результатов. Совершенствовать технику челночного бега 3x10 м с кубиками. Провести игру «Гонка мячей». Провести бег в медленном темпе до 3 мин.					
93	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м с кубиками. Познакомить детей с правилами игры «Два Мороза», провести ее. Бег в медленном темпе до 6 минут.	1	Челночный бег 3x10 м с кубиками			
94	Сдача контрольного норматива - бег в медленном темпе до 6 минут. Повторить игру «Два Мороза», познакомить с игрой «Удочка». 2.Провести челночный бег 3x10 м с кубиками с учетом времени.	1	Бег в медленном темпе до 6 минут			
95	Сдача контрольного норматива - подтягивание мальчики, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Разделить класс на два забега и провести бег на 1000 м без учета времени. Провести игру «Класс, смирно!».	1	Подтягивание мальчики, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа			
96	Обучение технике метания малого мяча вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад - вверх над плечом. Провести ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения. 3.Провести игру «Класс, смирно!».	1				
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
97	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1				
98	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1				
99	Развитие выносливости равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	1				

100	Развитие выносливости равномерный бег 4 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	1				
101	Развитие выносливости равномерный бег 5 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	1				
102	Сдача контрольного норматива - бег 4 мин. Развитие выносливости равномерный бег 5 мин. чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	1	бег 4 мин			

3 класс.

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	102	27	24	27	24
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	18		9		9
Гимнастика с элементами акробатики	18	9	9		
Легкоатлетические упражнения	21	12			9
Лыжная подготовка	12			12	
Кроссовая подготовка	12	6			6
Подвижные игры с элементами баскетбола	21		6	6	
<i>Всего часов</i>	102	27	24	27	24

Календарно тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения урока	
					по плану	по плану
	I четверть Легкоатлетические упражнения	27 12				
1	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1				
2	Урок игра эстафеты на развитие скорости.	1				
3	Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.	1				
4	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> .	1	бег на результат 30 м.			
5	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1				
6	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижная игра	1	прыжок с места на результат.			

	«Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках					
7	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	Прыжок в длину с разбега			
8	Урок - игра кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1				
9	Сдача контрольного норматива - метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1	метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.			
10	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3 * 10м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	1	техника метание малого мяча с места			
11	Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.	1				
12	Урок - игра «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	1				
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
13	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1				
14	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление	1				

	препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.					
15	Урок - игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1				
16	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1				
17	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени.	1	бег 1 км без учета времени.			
18	Урок игра преодоление полосы препятствия.	1				
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
19	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике переката в группировку с последующим переворотом.	1				
20	Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противоходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка».	1				
21	Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. Разучивание технике 2-3 кувырка вперед слитно.	1				
22	Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия. (Челночный бег 3х10м с кубиками, охотники и утки, эстафеты с обручем и пролезанием).	1				
23	Разучивание, стойке на лопатках пригнувшись.	1				

	Передвижение противходом, змейкой. Совершенствование комплекса упражнений ОРУ. Совершенствование технике лазания по канату (техника, метры). Закрепление 2-3 кувырка вперед слитно. Подвижная игра «Парашютисты».					
24	Сдача контрольного норматива – техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно. Разучивание из положения, лежа на спине мост. Построение в две шеренги. Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. С – 2-3 кувырка вперед слитно. Закрепление технике, стойке на лопатках прогнувшись. Подвижная игра «Парашютисты».	1	техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно.			
25	Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами.	1				
26	Сдача контрольного норматива – стойке на лопатках прогнувшись. Построение в две шеренги. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление технике из положения лежа на спине мост.	1	стойке на лопатках прогнувшись.			
27	Сдача контрольного норматива – техника из положения, лежа на спине мост.	1	техника из положения, лежа на спине мост.			
	II четверть Подвижные игры	24 9				
28	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1				
29	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1				
30	Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов.	1				
31	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»,	1				

	«Космонавты».					
32	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1				
33	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1				
34	Урок соревнование. «Самый быстрый».	1				
35	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1				
36	Урок -игра. Эстафеты.	1				
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	1				
38	Расчет на первый – второй. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Совершенствование лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Подвижные игры « Два мороза», «Пробеги под скакалкой».	1				
39	Урок соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.	1				
40	Обучение перелезание через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом	1				
41	Сдача контрольного норматива – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. Лазание по наклонной скамейке на коленях. Лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке влево и вправо.	1	сгибание разгибание рук в упоре лежа.			

	Перелезание через бревно, коня (80-100 см).					
42	Урок игра. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.	1				
43	Сдача контрольного норматива – наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Танцевальное упражнения шаги галопа в парах, шаги польки.	1	наклоны, вперед сидя на полу			
44	Урок игра. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами. Игры по выбору детей.	1				
45	Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Танцевальное упражнения шаги галопа в парах, шаги польки.	1				
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	10				
46	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
47	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
48	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1				

	Развитие координационных способностей					
49	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей					
50	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
51	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
52	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
53	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
54	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
55	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	бросок мяча в кольцо			
	<i>Лыжная подготовка</i>	12				
56	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»	1				
57	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок. Совершенствование технике скользящего шага. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1 км.	1				
58	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование технике скользящего шага. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1				
59	Урок соревнования – кто быстрее придет к финишу.	1				
60	Обучение технике подъема «лесенкой».	1				

	Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.					
61	Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1				
62	Сдача контрольного норматива - техника попеременного двухшажного хода с палками. Закрепление технике подъема «лесенкой». Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1	техника попеременного двухшажного хода с палками.			
63	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1				
64	Сдача контрольного норматива - техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1	техника подъема «лесенкой».			
65	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	1				
66	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1				
67	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км на время	1	бег на лыжах 2 км на время			
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	11				
68	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
69	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
70	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
71	Совершенствование технике ведения мяча с изменением					

	направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
72	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1				
73	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей					
74	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.					
75	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
76	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
77	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
78	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	бросок мяча в кольцо			
	<i>IV четверть</i> <i>Подвижные игры</i>	24 9				
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике на месте в движении в квадратах. Ведения мяча на с изменением направлением. Эстафеты.	1				
80	Совершенствование ударов по воротом в футболе. Подвижные игры «Снайпера».	1				
81	Урок игра. Игры на развитие координации.	1				

82	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель».	1				
83	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».	1				
84	Урок игра. Эстафеты с предметами.	1				
85	Развитие способностей ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1				
86	Игра в футбол.	1				
87	Урок игра. Эстафеты.	1				
	Легкоатлетические упражнения	9				
88	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	1				
89	Урок игра Эстафеты без предметов.	1				
90	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту. Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.	1	прыжок в высоту			
91	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> .	1	бег на результат 30 м.			
92	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1				
93	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	прыжок с места на результат.			

94	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	Прыжок в длину с разбега			
95	Урок- игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1				
96	Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	техника метания малого мяча			
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
97	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1				
98	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1				
99	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1				
100	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1				
101	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени.	1	бег 1 км без учета времени.			
102	Урок - игра преодоление полосы препятствия.	1				

4 класс.

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	102	27	24	27	24
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	18		9		9
Гимнастика с элементами акробатики	18	9	9		
Легкоатлетические упражнения	21	12			9
Лыжная подготовка	12			12	
Кроссовая подготовка	12	6			6
Подвижные игры с элементами баскетбола	21		6	6	
<i>Всего часов</i>	102	27	24	27	24

Календарно тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения урока	
					по плану	по плану
	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	12				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при передвижениях человека. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с преодолением 3-4 препятствий. Игровые упражнения «Кто быстрее», «Салки парами».	1				
2	Совершенствование техники строевых упражнений «Становись», «Равняйся», «Смирно». Бег с изменением длины и частоты шагов, беговые упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. Учебная игра «Салка дай руку», «Знамя»	1				
3	Урок игра. Эстафеты.	1				
4	Совершенствование техники бега 30 м. Подвижная игра «Ястреб и утка», «Русская лапта»	1				
5	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Бег с изменением длины и частоты шагов, беговые упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. П/и «Русская лапта»	1		Бег 30 м. Мальчики: 5.0 - 5.5 – 6.0. Девочки 5.2 – 5.7. – 6.6.		
6	Ирок игра. П/и «Русская лапта»	1				
7	Сдача контрольного норматива - бег 60 м. П/и «Русская лапта»	1		Бег 60 м		
8	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. П/и «С кочки на кочку».	1		прыжок в длину с места.		

9	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3х10м. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепления здоровья. Прыжки на заданную длину по ориентирам на точность приземления (участвуют 2-3 команды).	1	Челночный бег 3*10 м.			
10	Урок игра. Футбол.	1				
11	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. П/и «Русская лапта»		прыжка в длину с разбега.			
12	Совершенствование техники бега 800 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. П/и «С кочки на кочку»					
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
13	Совершенствование техники бега до 5 мин. Развитие выносливости. П/и «Русская лапта».	1				
14	Совершенствование техники бега до 5 мин. Развитие выносливости. П/и «Русская лапта».	1				
15	Развитие выносливости. П/и «Русская лапта».	1				
16	Совершенствование техники бега до 6 мин. П/и «Русская лапта».	1				
17	Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. П/и «Русская лапта».	1	бег 1000 м			
18	Совершенствование техники бега по пересеченной местности 6 мин. П/и «Русская лапта».	1				
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
19	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Закрепление навыков выполнения перекатов, стойки на лопатках, кувырка вперед и назад. «Белые медведи», Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1				

20	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Совершенствование кувырка вперед и назад и перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Эстафеты со скакалкой, «Правильная осанка».	1				
21	Урок-соревнование. Составить и выполнить лучшую комбинацию из освоенных элементов. Гимнастическая эстафета. «Удержи обруч», «Кошка-мостик».	1				
22	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесам, вис на согнутых руках, вис прогнувшись на гимнастической стенке. Эстафеты с лазанием. «Кошка-мостик».	1				
23	Совершенствование висы и упоры. Вис на согнутых руках, вис, согнув ноги, на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке. Эстафеты с лазанием, подтягиванием по гимнастической скамейке.	1				
24	Урок-соревнование. Сдача контрольного норматива - техника выполнения изученных акробатических элементов кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост»	1	Акробатика			
25	Закрепление навыков выполнения кувыков вперед и назад. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов. Эстафета со скакалками.	1				
26	Обучение опорного прыжка на горку матов. Вскок в упор, стоя на коленях на козла. Гимнастическая эстафета. «Вытолкни из круга»	1				
27	Совершенствование опорного прыжка на горку матов. Вскок в упор, стоя на коленях на козла. Гимнастическая эстафета. «Вытолкни из круга»	1				
	Подвижные игры	9				
28	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры	1				

	«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».					
29	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1				
30	Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов.	1				
31	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1				
32	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1				
33	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1				
34	Урок соревнование. «Самый быстрый».	1				
35	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1				
36	Урок игра. «Выбивало с пленом».	1				
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9				
37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Опорные прыжки на горку матов. Вскок в упор стоя на коленях на козла. Гимнастическая эстафета. «Вытолкни из круга»	1				
38	Урок-соревнование. Гимнастическая полоса препятствий (кувырок вперед и назад, прыжки через скакалку, подтягивание, перетягивание каната.) «Мост и кошка».	1				
39	Закрепление опорного прыжка. Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Личная гигиена, режим дня, закаливание. «Мост и кошка».	1				
40	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	техника опорного прыжка.			
41	Урок игра. Самый гибкий.	1				
42	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке шагами и выпадами, на носках, повороты прыжком на 90	1				

	град. «Борьба на бревне», «Удержи обруч»					
43	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке шагами и выпадами, на носках, повороты прыжком на 90 град. Значение напряжения и расслабления мышц. «Борьба на бревне», «Удержи обруч»	1				
44	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке выпадами, на носках, повороты прыжком на 90, 180 град., опускание в упор, стоя на колене. «Переправа», «Вытолкни из круга»	1				
45	Урок-соревнование. Гимнастический марафон (акробатические элементы, подтягивание, борьба на бревне, перетягивание каната.) «Не пропусти условный сигнал».	1				
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	10				
46	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
47	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
48	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
49	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
50	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1				
51	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».					

	Развитие координационных способностей					
52	Урок - игра. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
53	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
54	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
55	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	бросок мяча в кольцо			
	<i>Лыжная подготовка</i>	12				
56	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Совершенствование технике попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1.5 км.	1				
57	Закрепление технике попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1.5 км.	1				
58	Сдача контрольного норматива – техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1				
59	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1				
60	Совершенствование технике спуска с пологих склонов. Обучение технике торможение плугом.	1				
61	Совершенствование технике торможение плугом. Закрепление технике спуска с пологих склонов. Прохождение дистанции 2 км.	1				
62	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2.5 км.	1				
63	Урок игра. Снежки на лыжах.	1				
64	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2.5 км.	1				
65	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2.5 км.	1				

66	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1				
67	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 2 км на время.	1	прохождение дистанции 2 км на время.			
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	11				
68	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
69	Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
70	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
71	Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
72	Урок - игра. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
73	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1				
74	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
75	Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей					
76	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
77	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя					

	руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
78	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	бросок мяча в кольцо			
	<i>IV четверть Подвижные игры</i>	24 9				
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике на месте в движении в квадратах. Ведения мяча на с изменением направлением. Эстафеты.	1				
80	Совершенствование ударов по воротом в футболе. Подвижные игры «Снайпера».	1				
81	Урок игра. Игры на развитие координации.	1				
82	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель».	1				
83	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».	1				
84	Урок игра. Эстафеты с предметами.	1				
85	Развитие способностей ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1				
86	Игра в футбол.	1				
87	Урок игра. Эстафеты.	1				
	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	9				
88	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	1				
89	Урок игра Эстафеты без предметов.	1				
90	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту. Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий.	1	прыжок в высоту			

	Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.					
91	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> .	1	бег на результат 30 м.			
92	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1				
93	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	прыжок с места на результат.			
94	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1	Прыжок в длину с разбега			
95	Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1				
96	Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	техника метания малого мяча			
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6				
97	Развитие выносливости бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1				
98	Развитие выносливости бег 7 мин. Преодоление	1				

	препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.					
99	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1				
100	Развитие выносливости бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1				
101	Сдача контрольного норматива – бег 1 км	1	бег 1 км			
102	Урок- игра « Преодоление полосы препятствия».	1				