Приложение № 1 к основной образовательной программе начального общего образования муниципального казенного образовательного учреждения Долговская средняя общеобразовательная школа ФГОС 2-4 классы

# Рабочая программа по учебному курсу предмета

«Физическая культура»

2 – 4 классы

#### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Учебный план отводит 102 часов (3 часа в неделю) для обязательного изучения физической культуры начального общего образования. Согласно учебному плану школы на 2019-20 год в предметную область «Физическая культура» включён модуль «Шахматы», который изучается со второго класса. Таким образом, на изучение физической культуры со 2 класса выделяется 2 часа + 1 час выделен на изучение модуля «Шахматы». Программа конкретизирует содержание предметных тем, предлагает распределение предметных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «ГТО», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Реализация программы обеспечивается нормативными документами:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- Образовательной программы школы начального общего образования на 2019-20 у.г.
- Учебным планом школы на 2019-20 у.г.
- Перечнем учебников школы, содержание которых соотвествует государственному стандарту начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2019-20 у.г.
- Примерная программа М.: Просвещение, 2018.
- Авторская программа ВИ Лях. Физическая культура 1-4 кл М.: Просвещение. 2018
- Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2018.

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

# Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Реализация национально-регионального компонента по физической культуре осуществляется в курсе учебного предмета в разделах:

- -Легкая атлетика;
- -Подвижные игры;
- -Лыжная подготовка.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г №373) данная программа для 2 класса направлена на достижение учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

# *Личностными результатами* изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## *Метапредметными результатами* изучения курса «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиски средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенными связи и отношения между объектами и процессами.

# *Предметными результатами* изучения курса «Физическая культура» являются:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здорового человека (физического, социального и психического), о её позитивное влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактор успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, вес, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

### Содержание программы

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

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

В базовую часть входят:

#### Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

#### Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

*Гимнастика с элементами акробатики* (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Лыжная подготовка:** переноска лыж; скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъем на склон «елочкой»; спуск в основной стойке; торможение падением; прохождение дистанции до 1,5 км

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

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

# Тематическое планирование

Разделы программы	2 класс	3 класс	4 класс
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	5	4	4
2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16	16	16
3. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	21	22	22
4. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	14	14	14
5. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	12	12	12

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Дат	Тема урока	Характеристика	Планируемые результаты		
Π/	a		деятельности			
П			учащихся			
		Лёгкая атлетика-7 часов	, -	предметные	метапредметные	личностные
1		Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ. Обучение техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	Беседа «Открываем дверь в Страну игр» КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ПИ «Ловишки».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	-характеризовать поступки, действия . давать им оценку на основе знаний и имеющегося опыта	-активно вкючаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания.
2		Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку».		Уметь играть в подвижные игры для формирования правильной осанки		
3		Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки».		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	-проявлять дисциплинированность. Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4		Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка». Игра «Класс, смирно!». Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		

		скоростно-силовых			
		качеств			
5	Обучение технике	КОРУ № 1.	Уметь правильно	оказывать посильную	-оказывать бескорыстную
	прыжков на одной, двух	Прыжки на одной	выполнять основные	помощь и моральную	помощь своим сверстникам
	ногах. Подвижная игра	ноге, на двух на месте.	движения в прыжках;	поддержку сверстникам	находить с ними общий язык
	«Запрещенное движение».	Прыжки с	приземляться в яму на две	при выполнении	и общие интересы.
		продвижением вперед.	ноги	учебных заданий,	
		Прыжок в длину с		доброжелательно и	
		места.		уважительно объяснять	
		Развитие скоростно-		ошибки и способы их	
		силовых качеств		устранения	
		Игра «Запрещенное			
		движение».			
		ПИ «Затейники».			
6	Обучение технике	КОРУ № 1.	Уметь правильно		
	метания малого мяча	Метание малого мяча	выполнять основные		
	Подвижная игра «Класс,	из положения стоя	движения в метании;		
	смирно!».	грудью в направления	метать различные		
		метания.	предметы и мячи на		
		Развитие скоростно-	дальность с места из		
		силовых способностей.	различных положений		
		Игра «Класс,			
		смирно!».			
		ПИ «Море»			
7	Совершенствование	КОРУ № 1.	Уметь правильно	находить ошибки при	-оказывать бескорыстную
	техники метания малого	Метание малого мяча	выполнять основные	выполнении учебных	помощь своим сверстникам
	мяча из положения стоя».	из положения стоя	движения в метании;	заданий, отбирать	находить с ними общий язык
	П/и«Воробьи и вороны».	грудью в направления	метать различные	способы их устранения;	и общие интересы.
		метания на заданное	предметы и мячи на	технически правильно	
		расстояние.	дальность с места из	выполнять двигательные	
		Игра «Класс,	различных положений	действия.	
		смирно!». ПИ			
		«Воробьи и вороны».			
	Подвижные игры – 7 часо	В			

8	Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> ПИ «Воробьи и вороны».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин	-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженност ь во время занятий.
9	Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». ПИ «Два мороза».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
10	Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин	-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
11	Обучать технике бега с изменением направления,	КОРУ с флажками. Сочетание различных	Уметь бегать с изменением направления,	

	ритма и темпа.	видов ходьбы. Бег с	ритма и темпа.		
	Подвижная игра	изменением	Processor of Common		
	«Запрещенное движение».	направления, ритма и			
	«Запрещенное движение».	темпа. Бег в заданном			
		коридоре. Бег 30 м.			
		Игра «Запрещенное			
		движение».			
12	Совершенствование	КОРУ с флажками.	Уметь бегать с		
	техники бега с	Сочетание различных			
		видов ходьбы. Бег с	изменением направления,		
	изменением направления,		ритма и темпа.		
	ритма и темпа.	изменением			
	Подвижная игра «Класс,	направления, ритма и			
	смирно!».	темпа. Бег в заданном			
		коридоре. Бег 30 м.			
		Игра «Класс,			
10		смирно!».	**		
13	Совершенствовать	КОРУ «Школа мяча».	Уметь останавливать мяч		
	элементы футбола -	Техника остановки	ногой.		
	технику остановки мяча	мяча ногой.			
	ногой.	ПИ «Передача мяча			
		сидя на скамейке».			
14	Обучение элементам	КОРУ с малыми	Уметь отбирать мяч ногой		
	футбола - технике отбора	мячами.	у противника.		
	мяча.	Техника отбора мяча.			
		Эстафета с мячом.			
		ПИ «Перемена мест»			
	Гимнастика (с основами а	<del>, •                                   </del>			
15	Инструктаж по ТБ.	Основная стойка.	Уметь выполнять	находить ошибки при	проявлять положительные
	Обучение строевым	Построение в колону	строевые команды,	выполнении учебных	качества личности и
	упражнениям. Обучение	по одному и в	акробатические элементы,	заданий и отбирать	управлять своими эмоциями
	группировке. Подвижная	шеренгу, в круг.	раздельно и в комбинации	способы их исправления;	в различных ситуациях и
	игра «Угадай, чей	Группировка.		-	условиях.
	голосок?».	Перекаты в			
		группировке, лежа на			

		животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.			
16	Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. КОРУ. ПИ «Кто ушел?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации	технически правильно выполнять двигательные действия.	
17	Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки»	КОРУ № 3 Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Пятнашки». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации	-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
18	Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в	КОРУ № 3 Построение в колону по одному и в	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы,	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать	-подавать строевые команды,вести подсчет при выполнении

	круг. Подвижная игра «Море волнуется»».	шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется».	раздельно и в комбинации	способы их исправления;	общеразвивающих упражнений.
19	Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии	-технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
20	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации		оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы

21	Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке Подвижная игра «Змейка».	направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы в огороде». КОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации	в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения

		Развитие координационных способностей.			
22	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей ПИ «Класс, смирно!».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять строевые команды,	организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
23	Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазание по гимнастичес-кой стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие	Уметь лазать по гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок	планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы

		силовых способнос	тей		
24	Совершенствование	Лазание по	Уметь лазать по	-технически правильно	оказывать бескорыстную
	техники опорного	гимнастичес-кой	гимнасти-ческой стенке,	выполнять двигательные	помощь своим сверстникам
	прыжок, лазанию по	стенке и канату.	канату; выполнять	действия.	находить с ними общий язык
	гимнастической стенке,	Лазание по	опорный прыжок		и общие интересы
	через козла.	гимнастической ст	енке		_
	Игра «Ниточка и	в упоре присев и ст	РОЯ		
	иголочка».	на коленях. ОРУ в			
		движении.			
		Перелезание через			
		коня. Игра «Ниточі	ка и		
		иголочка». Развити			
		силовых способнос			
	Лыжная подготовка-13 ч.	•		•	
25	Инструктаж по технике	Инструктаж по	Знать правила безопасности на	находить ошибки при	проявлять
	безопасности при	технике	уроках лыжной подготовки.	выполнении учебных	дисциплинированность,
	проведении занятий по	безопасности	Уметь переносить лыжи,	заданий и отбирать	трудолюбие и упорство в
	лыжному спорту.	при проведении	соблюдая правила техники	способы их исправления;	достижении поставленных
	Обучение построению и	занятий по	безопасности.		целей
	перестроению, строевым	лыжному			
	упражнениям на лыжах.	спорту.			
		Формировать			
		навыки:			
		переноску лыж,			
		укладки лыж на			
		снег,			
		надевание и			
		снимание лыж.			
		Ознакомить с			
		навыками			
		построения и			
		перестроения на			
		лыжах.			
		Учить лыжные			

		стойки. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.			
26	Обучение ходьбе на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах.	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека. Уметь правильно разложить и надеть лыжи, перестраиваться на лыжах в колонну по одному,	-общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	
27	Совершенствование ходьбы на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг	•	
28	Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и «Знак качества»	Техника выполнения передвижения на лыжах по учебным кругам. Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок. Дистанция 1000 м скользящим шагом. П/и «Знак качества»	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека. Уметь поворачиваться на лыжах, передвигаться на лыжах без палок.		оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы

29	Обучение технике скользящего шага. П/и « Знак качества»	Техника передвижения скользящим шагом. Ходьба на лыжах. П/и « Знак качества»	Уметь использовать технику скользящего шага		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны целей
30	Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения.	Техника подъёма на склон, спуска. Спуск в нижней стойке. Техника скольжения.	Уметь использоватьтехнику подъёмов на склон и спускам.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровност сдержанность, рассудительность;	
31	Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. П/и «Не задень»	Техника выполнения скольжение без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков. Низкая стойка в момент спуска. Прохождение дистанции 1000 м	Уметь выполнять скольжение без палок, подъемы и спуски.	-технически правильно выполнять двигательные действия	
32	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.П/и «Быстрый лыжник»	Техника подъема и спуска со склона. Прохождение дистанции 800 м. П/и «Быстрый лыжник»	Уметь использовать технику подъема и спуска со склона		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
33	Совершенствование	Техника	Уметь передвигаться на лыжах,		

	техники передвижение на	передвижения на	спускаться и подниматься		
	лыжах.	лыжах. Техника	опускаться и подпиматься		
	JIDIACA.	спусков и			
		подъёмов.			
		Дистанция 500 м			
34	Conservations		V-rom was a marriage of		
34	Совершенствование	Техника	Уметь передвигаться		
	техники скользящего	передвижение	скользящим шагом		
	шага.	скользящим			
		шагом. Эстафета			
		с поворотами.			
		Дистанция 100 м			
35	Закрепление техники	Техника	Уметь передвигаться	представлять	оказывать посильную
	скользящего шага без	выполнения	скользящим шагом	физическую культуру	помощь и моральную
	палок.	скольжения без		как средство укрепления	поддержку свер-стникам при
		палок. Подъёмы		здоровья,физического	выполнении учебных
		и спуски. Низкая		развития и физической	заданий
		стойка в момент		подготовки человека.	
		спуска.			
		Дистанция 1000			
		M.			
36	Закрепление техники	Эстафета с	Уметь передвигаться		
	ходьбы на лыжах.	этапом 50м.	скользящим шагом		
		Соревнования на			
		дистанцию 500			
		м. Ходьба на			
		лыжах до 2000м			
37	Свободное катание на		Уметь передвигаться на лыжах		
	лыжах.		разными способами.		
	Подвижные игры на осно	ве баскетбола-17 ч	•	•	,
38	Инструктаж по технике	Бросок мяча	Уметь правильно держать	Излагать правила и	оказывать бескорыстную
	безопасности при	снизу на месте.	баскетбольный мяч, бросать и	условия проведения	помощь своим сверстникам
	проведении подвижных	Ловля мяча на	ловить мяч на месте.	подвижных игр.	находить с ними общий язык
	игр на основе баскетбола.	месте. ОРУ. ПИ		Принимать адекват-ные	и общие интересы

	Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	«Бросай – поймай». Развитие координационны х способностей		решения в ус- ловияхигровойдея- тельности	
39	Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ«Бросай — поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационны х способностей	Уметь правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
40	Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Игра «Пятнашки». Развитие координационны х способностей	Уметь правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		
41	Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Уметь правильно передавать мяч снизу на месте.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований.осуществлять их объективное судейство

		Эстафеты с			
		мячами. Игра			
		«Бросай –			
		поймай».			
		Игра «Мяч			
		соседу».			
		Развитие			
		координационны			
10		х способностей			
42	Совершенствовать	Бросок мяча	Уметь правильно передавать и		
	технике бросков мяча	снизу на месте.	ловить мяч снизу на месте.		
	снизу на месте.	Ловля мяча на			
	Подвижная игра	месте. Передача			
	«Удочка».	мяча снизу на			
		месте. ОРУ.			
		Эстафеты с			
		мячами. Игра			
		«Бросай –			
		поймай». Игра			
		«Удочка».			
		Развитие			
		координационны			
		х способностей			
43	Совершенствование	Бросок мяча	Уметь бросать, передавать,	Проявлять быстроту и	Осваивать универ-
	техники передачи мяча	снизу на месте.	ловить мяч на месте.	ловкость во время	сальныеумения в
	снизу на месте.	Ловля мяча на		подвижных игр.	самостоятельной
	Подвижная игра	месте. Передача		Соблюдать дисциплину	организации и проведении
	«Запрещенное движение».	мяча снизу на		и правила техники	игр
		месте. ОРУ.		безопасности во время	
		Эстафеты с		подвижных игр	
		мячами. Игра			
		«Бросай –			
		поймай». Игра			
		«Запрещенное			

44	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	движение». Развитие координационны х способностей Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на	Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать
		месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационны х способностей			бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
45	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу». Развитие координационны х способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит.	общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	
46	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		

47	месте.Подв	яча снизу на ижная игра	снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку». Игра «Бросай — поймай». Развитие координационны х способностей Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		
	«Не попади	сь!».	на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!». Игра «Бросай — поймай». Развитие координационны х способностей			
48	и передачи месте. Поді «Выстрел в		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационны х способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия
49	Совершенс	гвование	Ведение мяча на	Уметь бросать мяч снизу на	Описывать	

	техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи». Развитие координационны х способностей	месте в щит, ловить его на месте.	разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр	
50	Совершенствование техники ведения мяча на месте.Подвижная игра «Море волнуется раз».	Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз». Развитие координационны х способностей	Уметь вести мяч на месте, передавать мяч снизу.		
51	Урок- эстафета.Эстафеты«Забро сь мяч в кольцо»«Борьба за мяч»		Уметь правильно выполнять задания в эстафете.		
52	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих

53	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай — поймай». Развитие координационны х способностей Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча	Уметь бросать мяч сы месте в щит, ловить е месте.		сохранно время зан	ить защиту и сть природы во іятий ой культуры»	упражнений.
		снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз».Развитие координационны х способностей					
54	Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета.		Уметь правильно вып задания в эстафете.	аткниог			
	Лёгкая атлетика. Подвиж	ные игры-14 ч					
55	Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты).Подвижная игра «Воробьи и вороны».	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин	общаться и ваимодейст сверстникам принципах взаимоломо дружбы и	вовать со ми на сения и	сверстниками и хладнокровност рассудительнос	вильно выполнять

		выносливости.		толерантности;	
		Понятие		обеспечить защиту	
		скорость бега		и сохранность	
		ПИ «Воробьи и		природы во время	
		вороны».		занятий физической	
	~			культуры»	
56	Совершенствовать	Равномерный бег			
	технику равномерного	4 минуты.	равномерном темпе		
	бега (4	Чередование	до 10 мин		
	минуты).Подвижная игра	ходьбы, бега (бег			
	«Два мороза».	50 м, ходьба 100			
		M).			
		Развитие			
		выносливости.			
		Понятие			
		дистанция			
		Игра «Белые			
		медведи».			
		ПИ «Два			
		мороза».			
57	Совершенствовать	КОРУ № 2	Уметь бегать в		
	технику равномерного	Равномерный бег	равномерном темпе		
	бега (5 минут).Подвижная	5 минут.	до 10 мин		
	игра «Успей выбежать».	Чередование	70 10 11111		
	in pa wy enen BBiochaib	ходьбы, бега (бег			
		50 м, ходьба 100			
		м). Развитие			
		выносливости.			
		Понятие			
		<i>здоровье</i> Игра «Охотники			
		_			
		и утки»			
		ПИ «Успей			
		выбежать».			

58	Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
		м. Игра «Запрещенное движение».			
59	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
60	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	с места, с	Уметь прыгать в длину с места, с разбега.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условияхигровойдеятельности	

		вороны»			
61	Обучение технике прыжка	Прыжок в длину	Уметь прыгать с		
	с отталкиванием одной и	с места, с	отталкиванием		
	приземлением на	разбега, с	одной и		
	две.Подвижная игра	отталкиванием	приземлением на		
	«Охотники и утки»	одной и	две ноги.		
		приземлением на			
		две. Эстафеты.			
		ОРУ. Подвижная			
		игра «Охотники			
		и утки»			
62	Обучение элементам	КОРУ «Школа	Уметь	Излагать правила и	
	футбола - технике	мяча». Техника	останавливать мяч	условия проведения	
	остановки мяча ногой.	остановки мяча	ногой.	подвижных игр.	
		ногой.		Принимать адекват-	
		ПИ «Передача		ные решения в ус-	
		мяча сидя на		ловияхигровойдея-	
		скамейке».		тельности	
63	Совершенствовать	КОРУ «Школа	Уметь		
	элементы футбола -	мяча». Техника	останавливать мяч		
	технику остановки мяча	остановки мяча	ногой.		
	ногой.	ногой.			
		ПИ «Передача			
		мяча сидя на			
<i>C</i> 4	0.5	скамейке».			
64	Обучение элементам	КОРУ с малыми	Уметь отбирать мяч		
	футбола - технике отбора	мячами.	ногой у		
	мяча.	Техника отбора	противника.		
		мяча.			
		Эстафета с			
		МОРЯМ.			
		ПИ «Перемена			
65	Соролинанстрорати	мест» КОРУ с малыми	Уметь отбирать мяч		
UJ	Совершенствовать	когу с малыми	умсть отоирать мяч		

	элементы футбола - технику отбора мяча	мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена	ногой у противника.		
66	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	мест» Метание малого мяча в цель —4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь метать малый мяч в цель.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
67	Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Метание малого мяча в цель —4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых качеств	Уметь метать малый мяч в цель.		
68	Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время.		Знать «Правила приема солнечных и воздушных ванн в		

Режим дня». Итоги года.	летнее время.	
	Режим дня»	

# Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик:

### получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

### научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

## Календарно-тематическое планирование 3 класс

No	Дата	Тема урока	Характеристика	Планируемые результа	Планируемые результаты		
$\Pi/\Pi$			деятельности учащихся				
		Лёгкая атлетика-7 часов		предметные	метапредметные	личностные	
1		Беседа «хотим иметь знаки	Беседа «Открываем дверь в	Уметь правильно	-характеризовать	-активно вкючаться в	
		ГТО». Инструктаж по ТБ.	Страну игр»	выполнять основные	поступки, действия.	общение и взаимодействие	
		Обучение техника ходьбы и	КОРУ № 1.	движения в ходьбе и	давать им оценку на	со сверстниками на	
		бега. Подвижная игра	Ходьба под счет. Ходьба на	беге; бегать с	основе знаний и	принципах уважения и	
		«Убегалки-догонялки».	носках, на пятках. Обычный	максимальной	имеющегося опыта	доброжелательности.	
			бег. Бег с ускорением.	скоростью до 60 м.		Взаимопомощи и	
			ПИ «Убегалки - догонялки».	Знать правила ТБ на		сопереживания.	
				уроках легкой			
				атлетики			
2		Урок-игра. Игры для		Уметь играть в			
		формирования правильной		подвижные игры для			
		осанки. «Замри», «Исправь		формирования			
		осанку».		правильной осанки			

3	Обучение разновидностям		Уметь правильно	-планировать	-проявлять
	ходьбы. Подвижная игра		выполнять основные	собственную	дисциплинированность.
	«Все по местам».		движения в ходьбе и	деятельность,	Трудолюбие и упорство в
	Whee no meetam".		беге; бегать с	определять нагрузку	достижении поставленных
			максимальной	и отдых в процессе её	целей.
			скоростью до 60 м.	выполнения;	целей.
			Знать понятие	выполнения,	
4	05	КОРУ № 1.	короткая дистанция		
4	Обучение технике		Уметь правильно		
	прыжков.	Прыжки на одной ноге, на	выполнять основные		
	Подвижная игра «Класс,	двух на месте. Прыжки с	движения в		
	смирно!».	продвижением вперед.	прыжках;		
		Прыжок в длину с места.	приземляться в яму		
		ПИ «Два мороза».	на две ноги		
		Игра «Класс, смирно!».			
		Развитие скоростно-			
		силовых качеств			
5	Обучение технике прыжков	КОРУ № 1.	Уметь правильно	оказывать посильную	-оказывать бескорыстную
	на одной, двух ногах.	Прыжки на одной ноге, на	выполнять основные	помощь и моральную	помощь своим сверстникам
	Подвижная игра	двух на месте. Прыжки с	движения в	поддержку	находить с ними общий
	«Запрещенное движение».	продвижением вперед.	прыжках;	сверстникам при	язык и общие интересы.
		Прыжок в длину с места.	приземляться в яму	выполнении учебных	
		Развитие скоростно-	на две ноги	заданий,	
		силовых качеств		доброжелательно и	
		Игра «Запрещенное		уважительно	
		движение».		объяснять ошибки и	
		ПИ «Затейники».		способы их	
				устранения	
6	Обучение технике метания	КОРУ № 1.	Уметь правильно		
	малого мяча Подвижная	Метание малого мяча из	выполнять основные		
	игра «Класс, смирно!».	положения стоя грудью в	движения в метании;		
		направления метания.	метать различные		
		Развитие скоростно-	предметы и мячи на		
		силовых способностей. Игра	дальность с места из	1	

7	Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и«Воробьи и вороны».	«Класс, смирно!». ПИ «Море» КОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробьи и вороны».	различных положений Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения;технически правильно выполнять	-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
			положений	двигательные действия.	
	Подвижные игры – 7 часов		ı		
8	Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> ПИ «Воробьи и вороны».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин		-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженност ь во время занятий.
9	Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». ПИ «Два мороза».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин		-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
10	Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Убегалки - догонялки».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Перестрелка»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин		-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы

		ПИ «Убегалки-догонялки».			
11	Обучать технике бега с	КОРУ с флажками.	Уметь бегать с		
	изменением направления,	Сочетание различных видов	изменением		
	ритма и темпа. Подвижная	ходьбы. Бег с изменением	направления, ритма		
	игра «Запрещенное	направления, ритма и темпа.	и темпа.		
	движение».	Бег в заданном коридоре.			
		Бег 30 м. Игра			
		«Запрещенное движение».			
12	Совершенствование	КОРУ с флажками.	Уметь бегать с		
	техники бега с изменением	Сочетание различных видов	изменением		
	направления, ритма и	ходьбы. Бег с изменением	направления, ритма		
	темпа. Подвижная игра	направления, ритма и темпа.	и темпа.		
	«Класс, смирно!».	Бег в заданном коридоре.			
		Бег 30 м. Игра «Класс,			
		смирно!».			
13	Совершенствовать	КОРУ «Школа мяча».	Уметь останавливать		
	элементы футбола -	Техника остановки мяча	мяч ногой.		
	технику остановки мяча	ногой.			
	ногой.	ПИ «Передача мяча сидя на			
		скамейке».			
14	Обучение элементам	КОРУ с малыми мячами.	Уметь отбирать мяч		
	футбола -технике отбора	Техника отбора мяча.	ногой у противника.		
	мяча.	Эстафета с мячом.			
		ПИ «Перемена мест»			
	Гимнастика (с основами ав	<u>.                                      </u>	T	T .	
15	Инструктаж по ТБ.	Основная стойка.	Уметь выполнять	находить ошибки при	проявлять положительные
	Обучение строевым	Построение в колону по	строевые команды,	выполнении учебных	качества личности и
	упражнениям. Обучение	одному и в шеренгу, в круг.	акробатические	заданий и отбирать	управлять своими
	группировке. Подвижная	Группировка. Перекаты в	элементы, раздельно	способы их	эмоциями в различных
	игра «Угадай, чей	группировке, лежа на	и в комбинации	исправления;	ситуациях и условиях.
	голосок?».	животе и из упора стоя на		-	
		коленях. ПИ «Угадай, чей			
		голосок?». Развитие			

		координационных способностей. Инструктаж по ТБ.			
16	Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. КОРУ. ПИ «Кто ушел?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации	технически правильно выполнять двигательные действия.	
17	Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки»	КОРУ № 3 Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Пятнашки». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации	-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
18	Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется»».	КОРУ № 3 Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;	-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
19	Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно	-технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

		П			U
		Повороты направо, налево.	и в комбинации,		целей
		Выполнение команды	упражнения в		
		«Класс, шагом марш!»,	равновесии		
		«Класс, стой!». ОРУ с			
		предметами. Стойка на			
		носках, на одной ноге на			
		гимнастической скамейке.			
		Ходьба по гимнастической			
		скамейке. Перешагивание			
		через мячи. Игра «Змейка».			
		Развитие координационных			
		способностей			
20	Совершенствование	Перестроение по звеньям,	Уметь выполнять		оказывать бескорыстную
	строевых упражнений.	по заранее установленным	строевые команды,		помощь своим сверстникам
	Подвижная игра «Волк во	местам. Размыкание на	акробатические		находить с ними общий
	рву».	вытянутые в стороны руки.	элементы, раздельно		язык и общие интересы
		Повороты направо, налево.	и в комбинации		
		Выполнение команды			
		«Класс, шагом марш!»,			
		«Класс, стой!». ОРУ с			
		предметами. Стойка на			
		носках, на одной ноге на			
		гимнастической скамейке.			
		Ходьба по гимнастической			
		скамейке. Перешагивание			
		через мячи. Развитие			
		координационных			
		способностей. ПИ «Волк во			
		рву».			
21	Совершенствование	КОРУ № 3	Уметь выполнять	в доступной форме	выполнять акробатические
	техники перестроений по	Перестроение по звеньям,	строевые команды,	объяснять правила	действия на необходимом
	звеньям, по заранее	по заранее установленным	акробатические	выполнения	техническом уровне,
	установленным местам.	местам. Размыкание на	элементы, раздельно	двигательных	характеризовать признаки
	Обучать ходьбе по	вытянутые в стороны руки.	и в комбинации	действий,	техничного исполнения

	гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
22	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей ПИ «Класс, смирно!».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять строевые команды,	организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
23	Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазание по гимнастичес-кой стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых	Уметь лазать по гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок	планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы

		способностей			
24	Совершенствование техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазание по гимнастичес-кой стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок	-технически правильно выполнять двигательные действия.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
	Лыжная подготовка-13 ч.				
25	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снимание лыж. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. Учить лыжные стойки. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26	Обучение ходьбе на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах.	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека. Уметь правильно разложить и надеть лыжи, перестраиваться на	-общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	

			лыжах в колонну по одному,		
27	Совершенствование ходьбы на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг		
28	Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и «Знак качества»	Техника выполнения передвижения на лыжах по учебным кругам. Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок. Дистанция 1000 м скользящим шагом. П/и « Знак качества»	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека. Уметь поворачиваться на лыжах, передвигаться на лыжах без палок.		оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
29	Обучение технике скользящего шага. П/и «Знак качества»	Техника передвижения скользящим шагом. Ходьба на лыжах. П/и «Знак качества»	Уметь использовать технику скользящего шага		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны целей
30	Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения.	Техника подъёма на склон, спуска. Спуск в нижней стойке. Техника скольжения.	Уметь использоватьтехнику подъёмов на склон и спускам.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровност сдержанность, рассудительность;	
31	Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. П/и «Не задень»	Техника выполнения скольжение без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков. Низкая стойка в момент спуска.	Уметь выполнять скольжение без палок, подъемы и спуски.	-технически правильно выполнять двигательные действия	

		Прохождение дистанции 1000 м			
32	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.П/и «Быстрый лыжник»	Техника подъема и спуска со склона. Прохождение дистанции 800 м. П/и «Быстрый лыжник»	Уметь использовать технику подъема и спуска со склона		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
33	Совершенствование техники передвижение на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъёмов. Дистанция 500 м	Уметь передвигаться на лыжах, спускаться и подниматься		
34	Совершенствование техники скользящего шага.	Техника передвижение скользящим шагом. Эстафета с поворотами. Дистанция 100 м	Уметь передвигаться скользящим шагом		
35	Закрепление техники скользящего шага без палок.	Техника выполнения скольжения без палок. Подъёмы и спуски. Низкая стойка в момент спуска. Дистанция 1000 м.	Уметь передвигаться скользящим шагом	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку свер-стникам при выполнении учебных заданий
36	Закрепление техники ходьбы на лыжах.	Эстафета с этапом 50м. Соревнования на дистанцию 500 м. Ходьба на лыжах до 2000м	Уметь передвигаться скользящим шагом		
37	Свободное катание на лыжах.		Уметь передвигаться на лыжах разными способами.		
	Подвижные игры на основ	•	I	T	
38	Инструктаж по технике	Бросок мяча снизу на месте.	Уметь правильно	Излагать правила и	оказывать бескорыстную

	безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.	условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условияхигровойдеятельности	помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
39	Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ«Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Уметь правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
40	Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		
41	Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай — поймай». Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь правильно передавать мяч снизу на месте.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований.осуществлять их объективное судейство
42	Совершенствовать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай –	Уметь правильно передавать и ловить мяч снизу на месте.		

43	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	поймай». Игра «Удочка». Развитие координационных способностей Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай — поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Осваивать универ- сальныеумения в самостоятельной организации и проведении игр
44	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
45	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит.	общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	•

46	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		
47	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		
48	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия
49	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр	
50	Совершенствование	Ведение мяча на месте.	Уметь вести мяч на		

	техники ведения мяча на месте.Подвижная игра «Море волнуется раз».	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей	месте, передавать мяч снизу.		
51	Урок- эстафета.Эстафеты«Забрось мяч в кольцо»«Борьба за мяч»		Уметь правильно выполнять задания в эстафете.		
52	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
53	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.	-обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	
54	Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета.		Уметь правильно выполнять задания в эстафете.		
	Лёгкая атлетика. Подвижн	ые игры-14 ч			

55	Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты).Подвижная игра «Воробьи и вороны».	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> ПИ «Воробьи и вороны».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин	общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия
56	Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «лапта».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». ПИ «лапта».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин		
57	Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин		
58	Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		

		«Запрещенное движение».			
59	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
60	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь прыгать в длину с места, с разбега.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условияхигровойдеятельности	
61	Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь прыгать с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
62	Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условияхигровойдеятельности	
63	Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.		

64	Обучение элементам	КОРУ с малыми мячами.	Уметь отбирать мяч		
	футбола - технике отбора	Техника отбора мяча.	ногой у противника.		
	мяча.	Эстафета с мячом.			
		ПИ «Перемена мест»			
65	Совершенствовать	КОРУ с малыми мячами.	Уметь отбирать мяч		
	элементы футбола -	Техника отбора мяча.	ногой у противника.		
	технику отбора мяча	Эстафета с мячом.			
		ПИ «Перемена мест»			
66	Совершенствовать технику	Метание малого мяча в цель	Уметь метать малый	Излагать правила и	
	метания малого мяча в	(2 2) с 3–4 метров. ОРУ.	мяч в цель.	условия проведения	
	цель. Подвижная игра	Подвижная игра «Лапта».		подвижных игр.	
	«Лапта».	Эстафеты. Развитие		Принимать	
		скоростно-силовых качеств		адекватные решения	
				в условиях игровой	
				деятельности	
67	Обучение технике метания	Метание малого мяча в цель	Уметь метать малый		
	набивного мяча из разных	(2 2) с 3–4 метров. ОРУ.	мяч в цель.		
	положений. Эстафеты.	Метание набивного мяча из			
	-	разных положений.			
		Подвижная игра «Лапта».			
		Эстафеты. Развитие			
		скоростно-силовых качеств			
68	Беседа «Правила приема		Знать «Правила		
	солнечных и воздушных		приема солнечных и		
	ванн в летнее время. Режим		воздушных ванн в		
	дня». Итоги года.		летнее время. Режим		
			дня»		

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

No	Дата	Тема урока	Характеристика	Планируемые результаты		
$\Pi/\Pi$			деятельности учащихся			
		Лёгкая атлетика-7 часов		предметные	метапредметные	личностные
1		Беседа «хотим иметь знаки	Беседа «Открываем дверь в	Уметь правильно	-характеризовать	-активно вкючаться в
		ГТО». Инструктаж по ТБ.	Страну игр»	выполнять основные	поступки, действия.	общение и взаимодействие
		Обучение техника ходьбы и	КОРУ № 1.	движения в ходьбе и	давать им оценку на	со сверстниками на
		бега. Подвижная игра	Ходьба под счет. Ходьба на	беге; бегать с	основе знаний и	принципах уважения и
		«Убегалки-догонялки».	носках, на пятках. Обычный	максимальной	имеющегося опыта	доброжелательности.
			бег. Бег с ускорением.	скоростью до 60 м.		Взаимопомощи и
			ПИ «Убегалки - догонялки».	Знать правила ТБ на		сопереживания.
				уроках легкой		
				атлетики		
2		Урок-игра. Игры для		Уметь играть в		
		формирования правильной		подвижные игры для		
		осанки. «Замри», «Исправь		формирования		
		осанку».		правильной осанки		
3		Обучение разновидностям		Уметь правильно	-планировать	-проявлять

	ходьбы. Подвижная игра		выполнять основные	собственную	дисциплинированность.
	«Все по местам».		движения в ходьбе и	деятельность,	Трудолюбие и упорство в
			беге; бегать с	определять нагрузку	достижении поставленных
			максимальной	и отдых в процессе её	целей.
			скоростью до 60 м.	выполнения;	
			Знать понятие	<i></i> ,	
			короткая дистанция		
4	Обучение технике	КОРУ № 1.	Уметь правильно		
	прыжков.	Прыжки на одной ноге, на	выполнять основные		
	Подвижная игра «Класс,	двух на месте. Прыжки с	движения в		
	смирно!».	продвижением вперед.	прыжках;		
	Campacon,	Прыжок в длину с места.	приземляться в яму		
		ПИ «Два мороза».	на две ноги		
		Игра «Класс, смирно!».			
		Развитие скоростно-			
		силовых качеств			
5	Обучение технике прыжков	КОРУ № 1.	Уметь правильно	оказывать посильную	-оказывать бескорыстную
	на одной, двух ногах.	Прыжки на одной ноге, на	выполнять основные	помощь и моральную	помощь своим сверстникам
	Подвижная игра	двух на месте. Прыжки с	движения в	поддержку	находить с ними общий
	«Запрещенное движение».	продвижением вперед.	прыжках;	сверстникам при	язык и общие интересы.
	-	Прыжок в длину с места.	приземляться в яму	выполнении учебных	-
		Развитие скоростно-	на две ноги	заданий,	
		силовых качеств		доброжелательно и	
		Игра «Запрещенное		уважительно	
		движение».		объяснять ошибки и	
		ПИ «Затейники».		способы их	
				устранения	
6	Обучение технике метания	КОРУ № 1.	Уметь правильно		
	малого мяча Подвижная	Метание малого мяча из	выполнять основные		
	игра «Класс, смирно!».	положения стоя грудью в	движения в метании;		
		направления метания.	метать различные		
		Развитие скоростно-	предметы и мячи на		
		силовых способностей. Игра	дальность с места из		
		«Класс, смирно!».	различных		

		ПИ «Mope»	положений		
7	Совершенствование	КОРУ № 1.	Уметь правильно	находить ошибки при	-оказывать бескорыстную
	техники метания малого	Метание малого мяча из	выполнять основные	выполнении учебных	помощь своим сверстникам
	мяча из положения стоя».	положения стоя грудью в	движения в метании;	заданий, отбирать	находить с ними общий
	П/и«Воробьи и вороны».	направления метания на	метать различные	способы их	язык и общие интересы.
		заданное расстояние.	предметы и мячи на	устранения;	
		Игра «Класс, смирно!». ПИ	дальность с места из	технически	
		«Воробьи и вороны».	различных	правильно выполнять	
			положений	двигательные	
				действия.	
	Подвижные игры – 7 часов				
8	Совершенствовать технику	КОРУ № 2	Уметь бегать в		-характеризовать
	равномерного бега (3	Равномерный бег (3	равномерном темпе		физическую нагрузку по
	минуты). Подвижная игра	минуты). Чередование	до 10 мин		показателям частоты
	«Воробьи и вороны».	ходьбы, бега (бег 50 м,			пульса, регулировать её
		ходьба 100 м). Развитие			напряженност ь во время
		выносливости.			занятий.
		Понятие скорость бега			
		ПИ «Воробьи и вороны».			
9	Совершенствовать технику	Равномерный бег 4 минуты.	Уметь бегать в		-проявлять
	равномерного бега (4	Чередование ходьбы, бега	равномерном темпе		дисциплинированность,
	минуты). Подвижная игра	(бег 50 м, ходьба 100 м).	до 10 мин		трудолюбие и упорство в
	«Два мороза».	Развитие выносливости.			достижении поставленных
		Понятие дистанция			целей;
		Игра «Белые медведи».			
		ПИ «Два мороза».			
10	Совершенствовать технику	КОРУ № 2	Уметь бегать в		-оказывать бескорыстную
	равномерного бега (5	Равномерный бег 5 минут.	равномерном темпе		помощь своим сверстникам
	минут). Подвижная игра	Чередование ходьбы, бега	до 10 мин		находить с ними общий
	«Убегалки - догонялки».	(бег 50 м, ходьба 100 м).			язык и общие интересы
		Развитие выносливости.			
		Понятие здоровье			
		Игра «Перестрелка»			
		ПИ «Убегалки-догонялки».			

11	Обучать технике бега с	КОРУ с флажками.	Уметь бегать с		
	изменением направления,	Сочетание различных видов	изменением		
	ритма и темпа. Подвижная	ходьбы. Бег с изменением	направления, ритма		
	игра «Запрещенное	направления, ритма и темпа.	и темпа.		
	движение».	Бег в заданном коридоре.			
		Бег 30 м. Игра			
		«Запрещенное движение».			
12	Совершенствование	КОРУ с флажками.	Уметь бегать с		
	техники бега с изменением	Сочетание различных видов	изменением		
	направления, ритма и	ходьбы. Бег с изменением	направления, ритма		
	темпа. Подвижная игра	направления, ритма и темпа.	и темпа.		
	«Класс, смирно!».	Бег в заданном коридоре.			
		Бег 30 м. Игра «Класс,			
		смирно!».			
13	Совершенствовать	КОРУ «Школа мяча».	Уметь останавливать		
	элементы футбола -	Техника остановки мяча	мяч ногой.		
	технику остановки мяча	ногой.			
	ногой.	ПИ «Передача мяча сидя на			
		скамейке».			
14	Обучение элементам	КОРУ с малыми мячами.	Уметь отбирать мяч		
	футбола -технике отбора	Техника отбора мяча.	ногой у противника.		
	мяча.	Эстафета с мячом.			
		ПИ «Перемена мест»			
	Гимнастика (с основами ан		,		
15	Инструктаж по ТБ.	Основная стойка.	Уметь выполнять	находить ошибки при	проявлять положительные
	Обучение строевым	Построение в колону по	строевые команды,	выполнении учебных	качества личности и
	упражнениям. Обучение	одному и в шеренгу, в круг.	акробатические	заданий и отбирать	управлять своими
	группировке. Подвижная	Группировка. Перекаты в	элементы, раздельно	способы их	эмоциями в различных
	игра «Угадай, чей	группировке, лежа на	и в комбинации	исправления;	ситуациях и условиях.
	голосок?».	животе и из упора стоя на		-	
		коленях. ПИ «Угадай, чей			
		голосок?». Развитие			
		координационных			
		способностей. Инструктаж			

		по ТБ.			
16	Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. КОРУ. ПИ «Кто ушел?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации	технически правильно выполнять двигательные действия.	
17	Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки»	КОРУ № 3 Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Пятнашки». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации	-подавать строевые команды,вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
18	Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется»».	КОРУ № 3 Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;	-подавать строевые команды,вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
19	Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации, упражнения в	-технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

		«Класс, шагом марш!»,	равновесии		
		«Класс, стой!». ОРУ с			
		предметами. Стойка на			
		носках, на одной ноге на			
		гимнастической скамейке.			
		Ходьба по гимнастической			
		скамейке. Перешагивание			
		через мячи. Игра «Змейка».			
		Развитие координационных			
		способностей			
20	Совершенствование	Перестроение по звеньям,	Уметь выполнять		оказывать бескорыстную
	строевых упражнений.	по заранее установленным	строевые команды,		помощь своим сверстникам
	Подвижная игра «Волк во	местам. Размыкание на	акробатические		находить с ними общий
	рву».	вытянутые в стороны руки.	элементы, раздельно		язык и общие интересы
		Повороты направо, налево.	и в комбинации		1
		Выполнение команды			
		«Класс, шагом марш!»,			
		«Класс, стой!». ОРУ с			
		предметами. Стойка на			
		носках, на одной ноге на			
		гимнастической скамейке.			
		Ходьба по гимнастической			
		скамейке. Перешагивание			
		через мячи. Развитие			
		координационных			
		способностей. ПИ «Волк во			
		рву».			
21	Совершенствование	КОРУ № 3	Уметь выполнять	в доступной форме	выполнять акробатические
	техники перестроений по	Перестроение по звеньям,	строевые команды,	объяснять правила	действия на необходимом
	звеньям, по заранее	по заранее установленным	акробатические	выполнения	техническом уровне,
	установленным местам.	местам. Размыкание на	элементы, раздельно	двигательных	характеризовать признаки
	Обучать ходьбе по	вытянутые в стороны руки.	и в комбинации	действий,	техничного исполнения
	гимнастической скамейке.	Повороты направо, налево.		анализировать и	
	Подвижная игра «Змейка».	Выполнение команды		находить ошибки,	

22	Совершенстворание уольбы	«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по	эффективно их исправлять	продрудть
22	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей ПИ «Класс, смирно!».	уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять строевые команды,	организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
23	Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазание по гимнастичес-кой стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок	планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
24	Совершенствование	Лазание по гимнастичес-кой	Уметь лазать по	-технически	оказывать бескорыстную

	техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок	правильно выполнять двигательные действия.	помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
2.5	Лыжная подготовка-13 ч.	T			
25	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снимание лыж. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. Учить лыжные стойки. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26	Обучение ходьбе на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах.	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека. Уметь правильно разложить и надеть лыжи, перестраиваться на лыжах в колонну по одному,	-общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	

27	Совершенствование ходьбы на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг		
28	Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и «Знак качества»	Техника выполнения передвижения на лыжах по учебным кругам. Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок. Дистанция 1000 м скользящим шагом. П/и « Знак качества»	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека. Уметь поворачиваться на лыжах, передвигаться на лыжах без палок.		оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
29	Обучение технике скользящего шага. П/и «Знак качества»	Техника передвижения скользящим шагом. Ходьба на лыжах. П/и «Знак качества»	Уметь использовать технику скользящего шага		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны целей
30	Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения.	Техника подъёма на склон, спуска. Спуск в нижней стойке. Техника скольжения.	Уметь использоватьтехнику подъёмов на склон и спускам.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровност сдержанность, рассудительность;	
31	Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. П/и «Не задень»	Техника выполнения скольжение без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков. Низкая стойка в момент спуска. Прохождение дистанции 1000 м	Уметь выполнять скольжение без палок, подъемы и спуски.	-технически правильно выполнять двигательные действия	

32	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.П/и «Быстрый лыжник»	Техника подъема и спуска со склона. Прохождение дистанции 800 м. П/и «Быстрый лыжник»	Уметь использовать технику подъема и спуска со склона		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
33	Совершенствование техники передвижение на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъёмов. Дистанция 500 м	Уметь передвигаться на лыжах, спускаться и подниматься		
34	Совершенствование техники скользящего шага.	Техника передвижение скользящим шагом. Эстафета с поворотами. Дистанция 100 м	Уметь передвигаться скользящим шагом		
35	Закрепление техники скользящего шага без палок.	Техника выполнения скольжения без палок. Подъёмы и спуски. Низкая стойка в момент спуска. Дистанция 1000 м.	Уметь передвигаться скользящим шагом	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,физического развития и физической подготовки человека.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку свер-стникам при выполнении учебных заданий
36	Закрепление техники ходьбы на лыжах.	Эстафета с этапом 50м. Соревнования на дистанцию 500 м. Ходьба на лыжах до 2000м	Уметь передвигаться скользящим шагом		
37	Свободное катание на лыжах.		Уметь передвигаться на лыжах разными способами.		
	Подвижные игры на основ	е баскетбола-17 ч.			
38	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай».	Уметь правильно держать баскетбольный мяч,	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий

	на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	Развитие координационных способностей	бросать и ловить мяч на месте.	Принимать адекватные решения в условияхигровойдеятельности	язык и общие интересы
39	Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ«Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Уметь правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
40	Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		
41	Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай — поймай». Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь правильно передавать мяч снизу на месте.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований.осуществлять их объективное судейство
42	Совершенствовать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка». Развитие координационных	Уметь правильно передавать и ловить мяч снизу на месте.		

		способностей			
43	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай — поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Осваивать универ- сальныеумения в самостоятельной организации и проведении игр
44	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
45	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит.	общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	
46	Совершенствование техники бросков мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	Уметь бросать мяч снизу на месте в		

	снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	щит, ловить его на месте.		
47	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		
48	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия
49	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр	
50	Совершенствование техники ведения мяча на месте.Подвижная игра	Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на	Уметь вести мяч на месте, передавать мяч снизу.		

	«Море волнуется раз».	месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей			
51	Урок- эстафета.Эстафеты«Забрось мяч в кольцо»«Борьба за мяч»		Уметь правильно выполнять задания в эстафете.		
52	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
53	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.	-обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	
54	Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета.		Уметь правильно выполнять задания в эстафете.		
	Лёгкая атлетика. Подвижн				
55	Совершенствовать технику	КОРУ № 2	Уметь бегать в	общаться и	управлять эмоциями при

	равномерного бега (3 минуты).Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> ПИ «Воробьи и вороны».	равномерном темпе до 10 мин	ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия
56	Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты).Подвижная игра «лапта».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». ПИ «лапта».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин		
57	Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин		
58	Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		

59	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
60	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь прыгать в длину с места, с разбега.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условияхигровойдеятельности	
61	Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две.Подвижная игра «Охотники и утки»	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь прыгать с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
62	Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условияхигровойдеятельности	
63	Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.		
64	Обучение элементам футбола -технике отбора	КОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча.	Уметь отбирать мяч ногой у противника.		

65	мяча. Совершенствовать	Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест» КОРУ с малыми мячами.	Уметь отбирать мяч		
	элементы футбола - технику отбора мяча	Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»	ногой у противника.		
66	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Лапта».	Метание малого мяча в цель (2 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать малый мяч в цель.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
67	Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Метание малого мяча в цель (2 2) с 3—4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать малый мяч в цель.		
68	Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года.		Знать «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»		

## Материально техническая база

Волейбольные мячи
Набивные мячи
Обручи
Теннисные мячи
Прыгалки
Гимнастические стенки
Канаты
Турник
Учебники физической культуры 1-11класс
Конь

Баскетбольные мячи

Козел

Гимнастические лавки

Волейбольная сетка

Баскетбольное кольцо