

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия № 90 г. Челябинска»
454091 г. Челябинск, ул. Красноармейская, 93,
тел.: (351) 266-19-45 тел./факс: (351) 263-44-02
E-mail: school90@inbox.ru, http://www.sch90.ucoz.ru

Обсуждено
на заседании МО
протокол № / от 26.08/16г.
руководитель МО
Мельф О.В. Тетельбаум

Согласовано
заместитель директора
26 августа 2016
А.И. Маркина
А.И. Маркина

Утверждено
решением педагогического совета
протокол № / от 29.08.2016г.
председатель педагогического совета
Лобанова А. Лобанова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету

Физическая культура

(указать предмет)

Уровень обучения (класс) **начальное общее, 1-4 класс**

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов **405ч**

Уровень **базовый**

(базовый, профильный)

Программа разработана на основе Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. ч. 1, ч. 2 М: «Просвещение», 2010 год, Комплексной программы физического воспитания: Лях В.И., Зданевич А.А, Программы общеобразовательных учреждений.-М.: «Просвещение», 2011 г.

Программу разработали
Викторов А.О., Маслова Е.Г.
учителя начальных классов
МБОУ «Прогимназии № 90 г. Челябинска»

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание предмета

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

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

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

Содержание тем учебного курса 2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «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).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание начального общего образования по учебному предмету 3 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физической культуры 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

Легкая атлетика 18 часов

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

Легкая атлетика 18 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол 12 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 12 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

2. 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, по учебному предмету «Физическая культура»

Тема урока	Кол-во часов
Легкоатлетические упражнения (12 часов) 1 – 12 урок	
Техника безопасности на уроках физической культуры. Основные виды построений.	1
Строевые упражнения на месте. Ходьба и бег в колонне.	1
Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	1
Разновидности бега и ходьбы. Игра «Салки». «День и ночь».	1
Челночный бег. Бег коротким шагом.	1
Бег по прямой. Прыжок в длину с места.	1
Различные виды прыжков.	1
Название л/а снарядов. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков.	1
Обучение метания малого мяча в цель.	1
Закрепление метания малого мяча в цель.	1
Метание малого мяча в цель и на дальность	1
Название метательных снарядов. Закрепление навыков метания, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	1
Техника безопасности во время игры. Разучивание игр, связанных с метанием.	1
Закрепление навыков бега, скоростных способностей	1

Обучение умений в ловле, передача мяча, совершенствование «кс».	1
Закрепление держания, ведения, броска мяча, «кс».	1
Закрепление навыка в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	1
Закрепление навыка в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	1
Закрепление ловли, передачи, броска мяча, «кс», скоростно-силовых способностей. «Развитие спорта на Урале»	1
Игры для развития навыков бега, скоростных способностей	1
Игры для развития навыка в прыжках, скоростно-силовых способностей.	1
Название и правила игр. Закрепление навыка бега, ориентирования в пространстве.	1
Совершенствование навыка в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	1
Закрепление и совершенствование скоростных способностей и навыков бега.	1
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие ориентирование в пространстве.	1
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
Закрепление техники бега, развитие координационных способностей	1
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов 28 – 45 урок	
Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение навыков лазания по гимнастической стенке	1
Освоение равновесия, ходьбы по гимнастической скамейке.	1
Освоение навыков лазания и перелезания, правильная осанка.	1
Освоение ОРУ, координационных и силовых способностей	1
Освоение танцевальных упражнений.	1
Освоение акробатических упражнений, КС.	1
Освоение висов и упоров, развитие координационных.	1
Знания: Название снарядов и гимнастических элементов Освоение навыков лазанья и перелезания.	1
Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных.	1
Освоение навыков равновесия.	1
Освоение танцевальных упражнений.	1
Освоение строевых упражнений, развитие координационных способностей.	1
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие	1

координационных способностей.	
Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силовых способностей, правильная осанка.	1
Освоение ОРУ, координационных и силовых способностей	1
Знания: Название снарядов и гимнастических элементов Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей	1
Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных и скоростно-силовых способностей	1
Освоение навыков равновесия, развитие координационных способностей	1
Лыжная подготовка 21 час 46 – 66 урок	
Т.Б.на уроках лыжной подготовки. Обучение ступающего шага.	1
Освоение скользящего шага, руки за спину.	1
Скользкий шаг с махом руками. Повороты переступанием на месте	1
Закрепление скользящего шага с махом руками.	1
Скользкий шаг с махом руками. «Лыжники Урала»	1
Закрепление скользящего шага и поворотов переступанием на месте	1
Обучение подъёмам и спускам. Передвижение скользящим шагом под уклон	1
Закрепление подъёмов ступающим и скользящим шагом.	1
Обучение скользящего шага, поворотов вокруг пяток.	1
Закрепление спусков в низкой и верхней стойках.	1
Скользкий шаг с палками, держа их за середину. Игра «Кто быстрее?»	1
Скользкий шаг с разноимённым размахиванием руками. Игра «Кто быстрее?»	1
Скользкий шаг с выносом палок. Игра «Кто быстрее?»	1
Передвижение скользящим шагом с палками и без палок.	1
Закрепление попеременного двушажного хода	1
Закрепление попеременного двушажного хода, спуска в основной стойке.	1

Закрепление попеременного двушажного хода, подъема ступающим шагом.	1
Закрепление попеременного двушажного хода, координационных способностей, выносливости.	1
Закрепление попеременного двушажного хода, спуска в основной стойке, подъема скользящим шагом.	1
Знания: Влияние лыжной подготовки на организм человека. Закрепление попеременного двушажного хода	1
Закрепление попеременного двушажного хода	1
«Лыжники Урала» Закрепление спуска в основной стойке, подъема скользящим шагом в низкой и средней стойке.	1
«Лыжный спорт на Урале». Закрепление подъема ступающим шагом.	1
«Знаменитые биатлонисты Урала». Подъемы и спуски с горы	1
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа) вариативная часть 70 – 73 урок	
Закрепление танцевальных упражнений, развитие К.С.	1
Закрепление строевых упражнений, развитие координационных способностей.	1
Выполнение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей.	1
Различные виды перестроение	1
Подвижные игры на основе баскетбола 5 часов 74 — 78 урок	
Обучение броска, ловли мяча.	1
Закрепление умений в ловле, обучение передачи мяча.	1
Закрепление держания мяча, броска мяча обучение ведения,.	1
Закрепление умений в ловле, передачах мяча.	1
Закрепление держания, ведения, броска мяча.	1
Подвижные игры 3 часа 79 – 81 урок	
Развитие скоростных способностей и навыков бега.	1
Закрепление навыков в прыжках. Развитие ориентирование в пространстве.	1
Закрепление ориентирование в пространстве. Развитие скоростных способностей.	1
Легкоатлетические упражнения	

9 часов 82 –90 урок	
Закрепление метаний на дальность, прыжков.	1
Закрепление навыка бега. Развитие скоростных способностей	1
Закрепление умений в ловле, передачах малого мяча.	1
Закрепление выполнений упражнений с малым мячом.	1
Закрепление навыка в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	1
Закрепление навыка в прыжках. Подвижные игры.	1
Закрепление бросков мяча на точность и дальность.	1
Закрепление навыка бега, скоростных способностей	1
Закрепление метаний на дальность, прыжков.	1
« <i>Легкая атлетика на Урале</i> ». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега	1
« <i>Сильнейшие легкоатлеты Урала</i> ». Закрепление выполнения легкоатлетических упражнений.	1
Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, развитие выносливости.	1
Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега.	1
Подвижные игры вариативная часть (5 часов) 95 – 99 урок	
Игры: «Чай-чай-выручай», «Карлики-великаны», «Два Мороза»	1
Игры: «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками»	1
Игры: «Метко в цель», «Перестрелка»	1
«Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник»	1
Игры: «Волк во рву», «Совушка», «Воробы-вороны»	1

2 класс (102 часа)

№	Тема урока	Количество часов
Легкоатлетические упражнения 14 часов (1 – 5; 7 - 15 урок)		
1	Название легкоатлетических снарядов, Техника безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики Освоение навыков ходьбы, развитие КС.	1
2	Строевые упражнения на месте. Перестроения. Ходьба и бег в колонне.	1
3	Освоение навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
4	Развитие навыков бега, выносливости. «Салаки», «День и ночь»	1
5	Освоение навыков прыжков, развитие координационных и скоростно-силовых способностей	1
6	<i>Тестирование</i>	1
7	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	Прыжок в длину с места. Бег 1000м. Игра «Карлики – великаны», «Воробьи и вороны»	1
9	Освоение навыков метания, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	1
10	Закрепление навыков метания, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	1
11	Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
12	Закрепление техники бега и развитие выносливости.	1
13	Закрепление навыков метания, развитие координационных способностей.	1
14	Закрепление техники бега.	1
15	Закрепление техники бега, развитие скоростных способностей.	1
Подвижные игры 7 часов (16 -22 урок)		
16	Закрепление техники бега, развитие ориентации в пространстве.	1
17	Закрепление техники в прыжках.	1
18	Закрепление техники бега. П. Игры	1
19	Закрепление передачи, ловли мяча. <i>Игры: «Летучий мяч», «Охотники и утки».</i>	1
20	Знания: Т.Б. Закрепление навыков бега. Развитие способностей к ориентированию	1

		в пространстве	
21		Закрепление скоростных способностей и навыков бега. «Лягушка и цапля».	1
22		Закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов (23 — 36 урок)			
23		Т.Б. Строевые упражнения. Перестроение в шеренгах. Размыкание и смыкание. Висы и упоры.	1
24		Понятия: строй, шеренга, колонна. Освоение акробатических упражнений, развитие гибкости.	1
25		Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силовых способностей, Осанка.	1
26		Освоение ОРУ, развитие К.С	1
27		Освоение танцевальных упражнений.	1
28		Закрепление акробатических упражнений, КС.	1
29		Закрепление висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей	1
30		<i>Знания: Название снарядов и гимнастических элементов</i> Закрепление навыков лазанья и перелезания.	1
31		Закрепление навыков опорных прыжков, скоростно-силовых способностей	1
32		Закрепление навыков равновесия, развитие координационных способностей	1
33		Закрепление танцевальных упражнений, развитие координационных способностей.	1
34		Закрепление строевых упражнений, развитие координационных способностей.	1
35		Закрепление общеразвивающих упражнений без предметов.	1
36		Закрепление общеразвивающих упражнений без предметов.	1
Подвижные игры 6 часов (37 -42 урок)			
37		Правила поведения при занятиях подвижными играми Закрепление навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве	1
38		Закрепление скоростных способностей и навыков бега.	1
39		Закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40		Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
41		Закрепление техники бега, развитие координационных способностей.	1
42		Закрепление техники держания, ловли, броска.	1
Лыжная подготовка 21 час (43 – 63 урок)			
43		Т.Б. на лыжах. Закрепление организующих команд, повороты переступанием, скользящего шага. « Лыжный спорт на Урале».	1
44		Закрепление команд, поворотов переступанием, скользящего шага. <i>Беседа</i>	1

			<i>«Одежда лыжника»</i>	
45			Закрепление попеременного двушажного хода, скользящий шаг.	1
46			Закрепление попеременного двушажного хода. Спуск в основной стойке.	1
47			Закрепление попеременного двушажного хода. Подъем ступающим шагом, развитие выносливости.	1
48			Закрепление попеременного двушажного хода, развитие координационных способностей.	1
49			Закрепление попеременного двушажного хода. Горная техника	1
50			Закрепление попеременного двушажного хода.	1
51			Закрепление спусков и подъемов, координационных способностей, выносливости.	1
52			Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.	1
53			Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие «кс», выносливости.	1
54			Закрепление скользящего шага, координационных способностей, развитие выносливости.	1
55			Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, развитие выносливости.	1
56			Сочетание работы рук палками с движениями ногами, выносливости.	1
57			Горная часть, развитие координационных способностей, выносливости.	1
58			Совершенствование попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.	1
59			Отработка отталкивания, скользящего шага.	1
60			Отработка отталкивания ногой, палкой, развитие координационных способностей, выносливости.	1
61			Совершенствование попеременного двушажного хода, спусков и подъемов..	1
62			Совершенствование попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.	1
63			Отработка попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.	1
Лыжная подготовка (вариативная часть) – 3 часа 64- 66 урок				
64			«Лыжный спорт на Урале». Закрепление попеременного хода, эстафеты	1
65			Сильнейшие лыжники Урала». «Проверка выполнения изученных лыжных ходов.	1
66			«Биатлон на Урале». Проверка выполнения подъемов и спусков с горы.	1
Гимнастика с элементами акробатики 4 часа (67 — 70 урок)				
67			Повторение навыков равновесия, танцевальных упражнений, лазаний и перелезания.	1
68			Повторение акробатических упражнений.	1

69			Закрепление акробатических упражнений, «кс».	1
70			Закрепление танцевальных упражнений, развитие «кс».	
Гимнастика с элементами акробатики вариативная часть 6 часов (71 -76 урок)				
71			Повторение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения. Развитие «кс», гибкости.	1
72			Повторение акробатических упражнений. Развитие «кс».	1
73			Отработка акробатических элементов	1
74			Проверка выполнения изученных акробатических элементов	1
75			Отработка танцевальных шагов и упражнений на равновесие.	1
76			Проверка выполнения изученных танцевальных элементов и упражнений на равновесие.	1
Подвижные игры на основе баскетбола по выбору учителя (вариативная часть) 5 часов 77 — 81 урок				
77			Т.Б. на уроке Закрепление навыка броска, ловли, развитие «КС», скоростно-силовых способностей	1
78			Закрепление умений в ловле, передачах мяча, от груди, из-за головы.	1
79			Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.	1
80			Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие выносливости.	1
81			Закрепление держания, ведения, броска мяча. Совершенствование «кс».	1
Легкая атлетика 19 часов				
82			Закрепление навыка бега, используя подвижные игры.	1
83			Закрепление навыка умений в ловле, передачах мяча, используя игры.	1
84			Закрепление навыка держания, ведения, используя подвижные игры.	1
85			Закрепление выполнения беговых упражнений.	1
86			Закрепление выполнения беговых упражнений, развитие выносливости.	1
87			Знания: Название метательных снарядов. Закрепление навыков метания.	1
88			Закрепление техники метаний.	1
89			Проверка выполнения техники выполнения метания малого мяча с места и с разбега.	1
90			Закрепление техники прыжка с места и разбега.	1
91			Проверка выполнения техники выполнения прыжка с места и с разбега.	1
92			Тестирование. Подвижные игры	1
93			тестирование. Подвижные игры.	1
94			«Легкая атлетика на Урале». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и	1

		бега	
95		«Сильнейшие легкоатлеты Урала». Закрепление выполнения л/а упражнений.	1
96		«Детский спорт на Урале». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега	1
97		«Уральские Олимпийцы». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, П.И.	1
98		«Спортивные школы Челябинска». Совершенствование навыков бега.	1
99		Совершенствование техники бега, развитие КС	1
100		Совершенствование техники бега, развитие К.С. и скоростных способностей	1
Подвижные игры 2 часа (100 – 102урок)			
101		Игры: «Метко в цель», «Перестрелка»	1
102		«Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник»	1

3 класс (102 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкоатлетические упражнения 14 часов (1 – 5; 7 - 15 урок)		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры и л/а. Освоение навыков ходьбы, развитие КС.	1
2	Строевые упражнения на месте (повороты). Перестроения. Ходьба и бег в колонне.	1
3	Знания: Название метательных снарядов. Закрепление навыков метания, развитие координационных способностей.	1
4	Закрепление техники бега и развитие выносливости.	1
5	Закрепление техники бега, развитие скоростных способностей.	1
6	Тестирование	1
7	Освоение навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
8	Закрепление навыков бега и развитие выносливости.	1
9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
10	Освоение навыков бега.	1
11	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
12	Закрепление навыков прыжков, развитие координационных и скоростно-силовых способностей	1
13	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места	1
14	Многоскоки. Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета	1
15	Прыжки в высоту «перешагиванием». Равномерный бег до 8 мин	1
Подвижные игры 7 часов (16 -22 урок)		
16	Т.Б. на уроке Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.	1
17	\. <i>Закрепление навыка броска, ловли мяча.</i>	1
18	Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие «кс».	1
19	Закрепление держания, ведения, броска мяча, используя игры.	1
20	Закрепление навыка бега, скоростных способностей	1

21			Закрепление умений в ловле, передачах мяча,	1
22			Совершенствование ловли, передачи, броска мяча, «кс», скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика с элементами акробатики 13 часов (23 — 35 урок)				
23			Т.Б. на уроках гимнастики. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	1
24			Вис на гимнастической стенке (прогнувшись). Подтягивание в висе. Перелезания через препятствие.	1
25			Перестроения в колонне. Подтягивание ног в висе на гимнастической стенке	1
26			Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Упражнения на бревне	1
27			Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Лазанье по канату	1
28			Комплекс гимнастических упражнений. Лазанье по наклонной скамейке. Подтягивание	1
29			Упражнения на осанку. Ходьба на носках, пятках, наружной стороне стопы. Акробатика. Лазанье по канату	1
30			Комплекс гимнастических упражнений. Опорный прыжок. Упр. на бревне	1
31			Акробатика. Лазанье по канату. Перелезания через коня	1
32			Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения в равновесии. Акробатика	1
33			Упр. с гимнастическими палками, со скакалками. Перелезания. Акробатика	1
34			Прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий	1
35			Подтягивание в висе. Опорный прыжок	1
Подвижные игры 6 часов (36 -41 урок)				
36			Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве	1
37			Закрепление и совершенствование скоростных способностей и навыков бега.	1
38			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
39			Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
40			Закрепление техники бега, развитие координационных способностей.	1
41			Закрепление техники держания, ловли, броска мяча.	1
Лыжная подготовка 23 час (42 – 64 урок)				
42			Знания: Т.Б на занятиях по лыжной подготовке.	1

			Закрепление организующих команд, повороты переступанием, скользящего шага.	
43			Закрепление команд, поворотов переступанием, скользящего шага.	1
44			Закрепление попеременного двушажного хода, скользящий шаг.	1
45			Закрепление попеременного двушажного хода. Спуск в основной стойке.	1
46			Закрепление попеременного двушажного хода. Подъем ступающим шагом.	1
47			Закрепление попеременного двушажного хода, развитие координационных способностей.	1
48			Закрепление попеременного двушажного хода. Горная техника	1
49			Закрепление попеременного двушажного хода.	1
50			Закрепление спусков и подъемов, координационных способностей, выносливости.	1
51			Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.	1
52			Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие «кс», выносливости.	1
53			Закрепление скользящего шага, координационных способностей, развитие выносливости.	1
54			Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, развитие выносливости.	1
55			Сочетание работы рук палками с движениями ногами, выносливости.	1
56			Горная часть, развитие координационных способностей, выносливости.	1
57			Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.	1
58			Отработка отталкивания, скользящего шага.	1
59			Отработка отталкивания ногой, палкой, развитие координационных способностей, выносливости.	1
60			Закрепление попеременного двушажного хода, спусков и подъемов, развитие координации.	1
61			Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.	1
62			Отработка попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.	1
63			<i>«Лыжники Урала»</i> . Проверка выполнения изученных лыжных ходов.	1
64			<i>«Лыжный спорт на Урале»</i> . Проверка выполнения подъемов и спусков с горы.	1
Подвижные игры 3 часа (65 – 67 урок)				

65		Закрепление навыка бега, используя П.И.	1
66		Закрепление умений в ловле, передачах мяча, используя П.И.	1
67		Закрепление держания, ведения, броска мяча, используя П.И.	1
Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов 68 — 73 урок			
68		«Развитие спорта на Урале». Т.Б. на уроке. Закрепление навыка броска, ловли, развитие «КС».	1
69		«Детский спорт на Урале». Закрепление умений в ловле, передачах мяча, от груди, из-за головы.	1
70		«Спортивные школы Челябинска». Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.	1
71		«Сильнейшие спортсмены Урала». Закрепление умений в ловле, передачах мяча.	1
72		«Уральская» Молния. Закрепление держания, ведения, броска мяча.	1
73		«Уральские Олимпийцы». Совершенствование ловли, передачи, броска мяча, «кс», скоростно-силовых способностей	1
Гимнастика с элементами акробатики 5 часов (74 — 78 урок)			
74		Перестроения в колонне. Подтягивание в висе. Лазанье по канату.	1
75		Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну. Лазанье по канату	1
76		Акробатика. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Сгибание рук в упоре лёжа.	1
77		Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1
78		Подтягивание в висе. Опорный прыжок	1
Гимнастика с элементами акробатики вариативная часть 4 часа (79 -82 урок)			
79		Лазанье по канату. Поднимание ног в висе на гимн. стенке. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий	1
80		Закрепление акробатических упражнений, «кс».	1
81		Совершенствование акробатических упражнений, «кс».	1
82		Закрепление танцевальных упражнений, развитие «кс».	1
Подвижные игры 2 часа (83–84урок)			
83		Закрепление навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве	1
84		Закрепление скоростных способностей и навыков бега. «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».	1
Легкоатлетические упражнения 7 часов (85 - 91 урок)			
85		Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты	1

			шагов, в различном темпе.	
86			Строевые упражнения на месте (повороты	1
87			Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места.(на точность приземления), тройной прыжок с места.	1
88			Бег с ускорением. Круговая эстафета. Равномерный бег до 4 мин.	1
89			Многоскоки. Прыжок с поворотом на 180 ⁰ .. Равномерный бег 5 мин.	1
90			Развитие скоростных способностей... Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 4*9 м.	1
91			Встречная эстафета. Метание теннисного мяча с места (на точность, дальность)	1
Тестирование вариативная часть 2 часа (92 — 93 урок)				
92			Региональное тестирование	1
93			Определение уровня ф. подготовленности (региональные тесты)	1
Легкая атлетика 9 часов				
94			Закрепление выполнения легкоатлетических упражнений.	1
95			Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, развитие выносливости.	1
96			Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, подвижные игры.	1
97			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
98			Совершенствование техники бега, развитие К.С.и скоростных способностей	1
99			Т.Б. на уроке Закрепление навыка удара по мячу, ловли, развитие «КС».	1
100			Закрепление умений в ловле, передачах мяча, обводки мяча.	1
101			Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.	1
102			Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие выносливости.	1

4 класс (102 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 15 часов		
1	Т.Б. на уроке физической культуры и л/а. Закрепление навыков метания, развитие координационных способностей.	1
2	<i>Знания: Название метательных снарядов.</i> Закрепление техники бега и развитие выносливости.	1
3	Закрепление техники бега, развитие скоростных способностей.	1
4	Строевые упражнения на месте (повороты). Перестроения. Ходьба и бег в колонне.	1
5	Закрепление техники бега, развитие скоростных способностей.	1
6	Тестирование	1
7	Освоение навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
8	Закрепление навыков бега и развитие выносливости.	1
9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
10	Освоение навыков бега.	1
11	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
12	Закрепление навыков прыжков, развитие координационных и скоростно-силовых способностей	1
13	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места	1
14	Многоскоки. Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета	1
15	Прыжки в высоту «перешагиванием». Равномерный бег до 6 мин	1
Подвижные игры 7 часов (16 -22 урок)		
16	Т.Б. при проведении подвижных игр. Закрепление держания, ведения, броска мяча, используя игры.	1
17	Закрепление навыка бега, скоростных способностей	1
18	Закрепление умений в ловле, передачах мяча.	1
19	Совершенствование ловли, передачи, броска мяча, «кс».	1
20	Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.	1
21	Т.Б. на уроке. Закрепление навыка броска, ловли мяча.	1
22	Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие «кс».	1
Гимнастика с элементами акробатики 13 часов (23 — 35 урок)		
23	Т.Б. при проведении уроков гимнастики. Акробатика. Лазанье по канату. Перелезания через коня	1

24	Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения в равновесии. Акробатика	1
25	Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками. Перелезания. Акробатика	1
26	Прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий	1
27	Подтягивание в висе. Опорный прыжок	1
28	Т.Б. на уроках гимнастики. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	1
29	Вис на гимнастической стенке (прогнувшись). Подтягивание в висе. Перелезания через препятствие.	1
30	Перестроения в колонне. Подтягивание ног в висе на гимнастической стенке	1
31	Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Упр. на бревне.	1
32	Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упр. Акробатика. Лазанье по канату.	1
33	Комплекс гимнастических упражнений. Лазанье по наклонной скамейке. Подтягивание	1
34	Упражнения на осанку. Ходьба на носках, пятках, наружной стороне стопы. Акробатика. Лазанье по канату	1
35	Комплекс гимнастических упражнений. Опорный прыжок. Упражнения на бревне	1
Подвижные игры 6 часов (36 -41 урок)		
36	Т.Б. при проведении подвижных игр.Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
37	Закрепление техники бега, развитие координационных способностей.	1
38	Закрепление техники держания, ловли, броска мяча.	1
39	Знания: Т.Б. занятиях П.И. Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве	1
40	Закрепление и совершенствование скоростных способностей и навыков бега.	1
41	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
Лыжная подготовка 21 час (42 – 62 урок)		
42	Т.Б. на занятиях по лыжам.. Закрепление организующих команд, повороты переступанием, скользящего шага.	1
43	Знания: Правила личной гигиены на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление команд, поворотов переступанием, скользящего шага.	1
44	Знания: требования к обуви, одежде на занятиях по лыжной подготовке Закрепление попеременного двушажного хода, скользящий шаг.	1
45	Закрепление попеременного двушажного хода. Спуск в основной стойке.	1
46	Закрепление попеременного двушажного хода. Подъем ступающим шагом.	1
47	Закрепление попеременного двушажного хода, развитие координационных способностей.	1
48	Закрепление попеременного двушажного хода. Горная техника	1
49	Закрепление попеременного двушажного хода.	1

50	Закрепление спусков и подъемов, координационных способностей, выносливости.	1
51	Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.	1
52	Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие «кс», выносливости.	1
53	Закрепление скользящего шага, координационных способностей, развитие выносливости.	1
54	Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, развитие выносливости.	1
55	Сочетание работы рук палками с движениями ногами, выносливости.	1
56	Горная часть, развитие координационных способностей, выносливости.	1
57	Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.	1
58	Отработка отталкивания, скользящего шага.	1
59	Отработка отталкивания ногой, палкой, развитие координационных способностей, выносливости.	1
60	Закрепление попеременного двушажного хода, спусков и подъемов, развитие координации.	1
61	Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.	1
62	Отработка попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.	1
Лыжная подготовка вариативная часть 2 часа (63 – 64 урок)		
63	«Спорт на Урале». Проверка выполнения изученных лыжных ходов.	1
64	«Лыжники Урала». Проверка выполнения подъемов и спусков с горы.	1
Подвижные игры 3 часа (65 – 67 урок)		
65	Т.Б. при проведении подвижных игр. Закрепление навыка бега, используя П.И.	1
66	Закрепление умений в ловле, передачах мяча, используя П.И.	1
67	Закрепление держания, ведения, броска мяча, используя П.И.	1
Подвижные игры на основе баскетбола по выбору учителя (вариативная часть) 6 часов 68 — 73 урок		
68	Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие выносливости.	1
69	Закрепление держания, ведения, броска мяча. Совершенствование «кс».	1
70	Совершенствование ловли, передачи, броска мяча, «кс», скоростно-силовых способностей	1
71	Т.Б. на уроке Закрепление навыка броска, ловли, развитие «КС», скоростно-силовых способностей	1
72	Закрепление умений в ловле, передачах мяча, от груди, из-за головы.	1
73	Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.	1
Гимнастика с элементами акробатики 5 часов (74 — 78 урок)		
74	Т.Б. на уроках гимнастики. Перестроения в колонне. Подтягивание в висе. Лазанье по канату в 3 приёма.	1
75	Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну. Лазанье по канату	1
76	Акробатика. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Сгибание рук в упоре лёжа.	1
77	Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Упражнения в равновесии	1
78	Подтягивание в висе. Опорный прыжок	1

Гимнастика с элементами акробатики вариативная часть 4 часа (79 -82 урок)			
79		Совершенствование акробатических упражнений, «кс».	1
80		Закрепление танцевальных упражнений, развитие «кс».	1
81		Лазанье по канату. Поднимание ног в висе. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.	1
82		Закрепление акробатических упражнений, «кс».	1
Подвижные игры 2 часа (83–84урок)			
83		Знания: Т.Б. на занятиях подвижными играми Закрепление навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве	1
84		Закрепление скоростных способностей и навыков бега. <i>«Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».</i>	1
Легкоатлетические упражнения 7 часов (85 - 91 урок)			
85		Многоскоки. Прыжок с поворотом на 180 ⁰ .. Равномерный бег 5 мин.	1
86		Развитие скоростных способностей... Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 4*9 м.	1
87		Встречная эстафета. Метание теннисного мяча с места (на точность, дальность)	1
88		Т.Б. на уроках. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, в различном темпе под звуковые сигналы	1
89		Строевые упражнения на месте (повороты	1
90		Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места.(на точность приземления), тройной прыжок с места. Равномерный бег до 5 мин.	1
91		Бег с ускорением. Круговая эстафета. Равномерный бег до 4 мин.	1
Тестирование вариативная часть 2 часа (92 — 93 урок)			
92		Определение уровня физической подготовленности. Региональное тестирование.	1
93		Тестирование	1
Легкоатлетические упражнения – кроссовая подготовка (вариативная часть) 5 часов 94 – 98 урок			
94		<i>«Легкая атлетика на Урале».</i> Закрепление выполнения легкоатлетических упражнений.	1
95		<i>«Сильнейшие атлеты Урала».</i> Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, развитие выносливости.	1
96		<i>«Спортивные школы Челябинска».</i> Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, подвижные игры.	1
97		<i>«Челябинские Олимпийцы».</i> Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
98		<i>«Национальные подвижные игры».</i> Совершенствование техники бега, развитие координационных и скоростных способностей	1
Подвижные игры на основе футбола по выбору учителя (вариативная часть) 6 часов 99 — 102 урок			

99		Т.Б. на уроке Закрепление навыка удара по мячу, ловли, развитие «КС».	1
100		«Футбол на Урале». Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.	1
101		«Футбольные школы Челябинска». Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие выносливости.	1
102		Закрепление умений в ловле, передачах мяча, обводки мяча.	1

**Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура» (99 часов) 1 класс
автора В.И.Ляха.**

№	дата	коррекция	Тема урока	Кол-во часов	Содержание предмета	Планируемые результаты
Легкоатлетические упражнения (12 часов) 1 – 12 урок						
1			Техника безопасности на уроках физической культуры. Основные виды построений.	1	Сочетание различных видов ходьбы: под счет учителя, коротким, средним, длинным шагом. Подвижные игры – «Два мороза», «пятнашки»	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
2			Строевые упражнения на месте. Ходьба и бег в колонне.	1	ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, в чередовании с ходьбой до 200м. П.И. «Вызов номеров», понятие «короткая дистанция».	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с макс. скоростью 30м
3			Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ на месте без предметов. Подвижные игры «Вызов номеров», «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.
4			Разновидности бега и ходьбы. Игра «Салки». «День и ночь».	1	Бег с ускорением от 10 до 60м. Повторное пробегание отрезков до 20 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Эстафеты. «Смена сторон», «Вызов номеров».	
5			Челночный бег. Бег коротким шагом.	1	ОРУ с мячами. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед. П.И. «С коски на кочку».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью
6			Бег по прямой. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ с мячами. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с	

					поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед. П.И. «Зайцы в огороде».	
7			Различные виды прыжков.	1	ОРУ с мячами. Прыжки на одной, на двух ногах на месте, через верёвочку, набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	
8			Знания: Название л/а снарядов. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков.	1	ОРУ с мячами. Бег с ускорением от 30 до 60м. Прыжок в длину с места, прыжки на одной и двух ногах. Подвижная игра «Лисы и куры».	
9			Обучение метания малого мяча в цель.	1	ОРУ с мячами. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направление метания, в вертикальную цель. Подвижная игра «Перестрелка», «Поймал отдай».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
10		Закрепление метания малого мяча в цель.	1	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направление метания, в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель».		
11		Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направление метания, в вертикальную цель и заданное расстояние Подвижная игра «Кто дальше бросит»..		
12		Знания: Название метательных снарядов. Закрепление навыков метания, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ с мячами, обручем. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направление метания, в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка», «Поймал отдай».		
Подвижные игры 15 часов 13 – 27 урок						
13			Техника безопасности во время игры. Разучивание игр, связанных с метанием.	1	Разнообразные броски и ловля набивного мяча 1 кг. Метание в цель, дальность. П.И. . «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	
14			Закрепление навыков бега,	1	Разновидности бега, бег на	

			скоростных способностей		короткие отрезки, 10 м, 15м; П.И.: «Два мороза», «Пятнашки», «Бег с преследованием».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
15			Обучение умений в ловле, передачах мяча, совершенствование «кс».	1	Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. Подвижные игры: «Салки», «Поймай мяч», «Догони с мячом»	
16			Закрепление держания, ведения, броска мяча, «кс».	1	Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча». П.И.: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Волк во рву»	
17			Закрепление навыка в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	1	Многоскоки, прыжки на месте, в движении, приседания, прыжки со скакалкой. П.И.: «Охотники и утки», «Мяч кверху»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
18			Закрепление навыка в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	1	Многоскоки, прыжки на месте, в движении, приседания, прыжки со скакалкой. П.И.: «Прыгающие воробушки», « Лиса и куры»	
19			Закрепление ловли, передачи, броска мяча, «кс», скоростно-силовых способностей. «Развитие спорта на Урале»	1	Ловля мяча и передача индивидуально о стену (30 сек наибольшее кол-во). Броско в цель на расстоянии 3-4 м, левой, правой рукой. Подвижные игры с мячами.	
20			Игры для развития навыков бега, скоростных способностей	1	Разновидности бега, бег на короткие отрезки, 10 м, 15м П.И.: , «Пятнашки», «Бег с преследованием».	
21			Игры для развития навыка в прыжках, скоростно-силовых способностей.	1	Многоскоки, прыжки на месте, в движении, приседания, прыжки со скакалкой. П.И.: «Прыгающие воробушки», « лиса и куры»	
22			Название и правила игр. Закрепление навыка бега, ориентирования в пространстве.	1	Подвижные игры: «к своим флажкам», «Два моряка», «Пятнашки», «Космонавты».	
23			Совершенствование навыка в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	1	Многоскоки, прыжки на месте, в движении, приседания, прыжки со скакалкой. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «лиса и куры»	
24			Закрепление и	1	ОРУ без предметов и с	

			совершенствование скоростных способностей и навыков бега.		предметами. Подвижные игры. «Воротики», «Быстрые и ловкие», «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
25			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие ориентирование в пространстве.	1	ОРУ на месте и в движении. Подвижные игры: «Горелки», «Жмурки», «Удочка», «Через кочки и пенечки».	
26			Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Обычная ходьба с различным положением рук, на ногах, присед под счет учителя. Коротким (30-35 см), средним (50-55 см), шагом. Ходьба по ограниченной поверхности П.И.: «Мышеловка», «Не намочи ноги».	
27			Закрепление техники бега, развитие координационных способностей	1	Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Преодоление препятствий. П.И.: «Котята и щенята», эстафеты.	
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов 28 – 45 урок						
28			Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение навыков лазания по гимнастической стенке	1	ОРУ на месте без предметов. Лазание на гимнастическое стенке, наклонной скамейке упоре присев, стоя на коленях, подтягивания лежа на животе.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; упражнения в равновесии; лазать по гимнастической стенке и канату; выполнять опорный прыжок
29			Освоение равновесия, ходьбы по гимнастической скамейке.	1	ОРУ на месте с предметами. Стойка на носках на одной ноге (на полу, гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.	
30			Освоение навыков лазания и перелезания, правильная осанка.	1	ОРУ на месте без предметов. Лазание на гимнастическое стенке, наклонной скамейке упоре присев, стоя на коленях, подтягивания лежа на животе.	
31			Освоение ОРУ,	1	ОРУ на месте и в движении, с	

			координационных и силовых способностей		большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1 кг.	
32			Освоение танцевальных упражнений.	1	Приставные шаги, шаги с подскоком, шаги галопа в сторону. Игры: «Лягушка и цапля», «Ловишки».	
33			Освоение акробатических упражнений, КС.	1	ОРУ на месте с предметами. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях, кувырок вперед.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; упражнения в равновесии; лазать по гимнастической стенке и канату; выполнять опорный прыжок
34		Освоение висов и упоров, развитие координационных.	1	ОРУ на месте с предметами. Упражнения в вися стоя, в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа.		
35		Знания: Название снарядов и гимнастических элементов Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	ОРУ на месте с предметами. Лазанье по гимнастической стенке, наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.		
36		Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных.	1	ОРУ на месте с предметами. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через препятствие, запрыгивание на горку матов. Запрыгивание на мостик с шага, с 2х шагов		
37			Освоение навыков равновесия.	1	ОРУ на месте с предметами. Стойка на носках на одной ноге (на полу, гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; упражнения в равновесии; лазать по гимнастической стенке и канату; выполнять опорный прыжок
38			Освоение танцевальных упражнений.	1	ОРУ с предметами. Приставные шаги, шаги с подскоком, шаги галопа в сторону, приставные шаги, III позиция ног, переменный шаг польки.	

39			Освоение строевых упражнений, развитие координационных способностей.	1	ОРУ с предметами. Основная стойка: построение в колонну и шеренгу по одному, в круг. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
40			Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	
41			Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силовых способностей, правильная осанка.	1	ОРУ на месте без предметов. Лазание на гимнастическое стенке, наклонной скамейке упоре присев, стоя на коленях, подтягивания лежа на животе.	<p>Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; упражнения в равновесии; лазать по гимнастической стенке и канату; выполнять опорный прыжок</p>
42			Освоение ОРУ, координационных и силовых способностей	1	ОРУ на месте и в движении, с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1кг.	
43			Знания: Название снарядов и гимнастических элементов Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей	1	ОРУ на месте с предметами. Лазанье по гимнастической стенке, наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	
44			Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных и скоростно-силовых способностей	1	ОРУ на месте с предметами. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через препятствие, запрыгивание на горку матов. Запрыгивание на мостик с шага, с 2х шагов разбега с пробеганием вперед.	
45			Освоение навыков равновесия, развитие координационных способностей	1	ОРУ на месте с предметами. Стойка на носках на одной ноге (на полу, гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке,	

					перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.	
Лыжная подготовка 21 час 46 – 66 урок						
46			Т.Б.на уроках лыжной подготовки. Обучение ступающего шага.	1	Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Повороты на месте, передвижение на лыжах по учебному кругу (без палок).	Уметь: выполнять передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом, подъема в горку ступающим шагом, спуск с горы в низкой и средней стойке
47		Освоение скользящего шага, руки за спину.	1	Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Повороты на месте, передвижение на лыжах по учебному кругу (без палок) до 300м.		
48		Скользящий шаг с махом руками. Повороты переступанием на месте	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом по учебному кругу, без палок до 300 – 400м.		
49		Закрепление скользящего шага с махом руками.	1	Передвижение попеременным шагом. Скольжение на одной ноге, расстояние по заданию учителя индивидуально. П.И.: «Лыжники, на места», «Салки маршем».		
50		Скользящий шаг с махом руками. «Лыжники Урала»	1	Передвижение попеременным скользящим шагом по учебному кругу до 10 мин. Спуск в основной стойке по склону, подъем по склону ступающим шагом. П.И.: «Встречные старты», «Все за ведущим»».	Уметь: выполнять передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом, подъема в горку ступающим шагом, спуск с горы в низкой и средней стойке.	
51		Закрепление скользящего шаг и поворотов переступанием на месте	1	Передвижение скользящим шагом до 20 мин. Подвижные игры: «Салки на лыжах», «Переступание веером».		
52		Обучение подъёмам и спускам. Передвижение скользящим шагом под уклон	1	Передвижение скользящим шагом, спуски и подъемы.		
53		Закрепление	1	Передвижение попеременным		

			подъёмов ступающим и скользящим шагом.		двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	
54			Обучение скользящего шага, поворотов вокруг пяток.	1	Передвижение скользящим шагом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движн.).	
55			Закрепление спусков в низкой и верхней стойках.	1	Обучение попеременного двушажного хода, спуски и подъемы, на учебном круге до 20 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки.	Уметь: выполнять передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом, подъема в горку ступающим шагом, спуск с горы в низкой и средней стойке.
56		Скользящий шаг с палками, держа их за середину. Игра «Кто быстрее?»	1	Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И.: «Накаты», «Все за ведущим»».		
57		Скользящий шаг с разноимённым размахиванием руками. Игра «Кто быстрее?»	1	Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И.: «Смелее с горки».		
58		Скользящий шаг с выносом палок. Игра «Кто быстрее?»	1	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.		
59		Передвижение скользящим шагом с палками и без палок.	1	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.		
60			Закрепление попеременного двушажного хода	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом по учебному кругу, без палок до 1 км.	
61			Закрепление попеременного двушажного хода, спуска в основной стойке.	1	Передвижение попеременным шагом, спуск в основной стойке. Скользяние на одной ноге, расстояние по заданию учителя индивидуально. П.И.: «Лыжники, на места» «Салки маршем».	Уметь: выполнять передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом, подъема в горку ступающим шагом, спуск с горы в низкой и средней стойке.

62			Закрепление попеременного двушажного хода, подъема ступающим шагом.	1	Передвижение попеременным двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И.: «Встречные старты».	
63			Закрепление попеременного двушажного хода, координационных способностей, выносливости.	1	Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. Подвижные игры: «Скользи дальше», «Переступание веером».	
64			Закрепление попеременного двушажного хода, спуска в основной стойке, подъема скользящим шагом.	1	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	
65			Знания: Влияние лыжной подготовки на организм человека. Закрепление попеременного двушажного хода	1	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	
66			Закрепление попеременного двушажного хода	1	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	
Лыжная подготовка (вариативная часть) – 3 часа 67- 69 урок						
67			«Лыжники Урала» Закрепление спуска в основной стойке, подъема скользящим шагом в низкой и средней стойке.	1	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	Уметь: выполнять передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом, подъема в горку ступающим шагом, спуск с горы в низкой и средней стойке.
68			«Лыжный спорт на Урале». Закрепление подъема ступающим шагом.	1	Передвижение попеременным двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И.: «Встречные старты»..	
69			«Знаменитые	1	Передвижение попеременным	

			<i>биатлонисты Урала</i> ». Подъемы и спуски с горы		скользящим шагом по учебному кругу до 10 мин. Спуск в основной стойке по склону, подъем по склону ступающим шагом. П.И.: «Встречные старты», «Все за ведущим»».	
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа) вариативная часть 70 – 73 урок						
70			Закрепление танцевальных упражнений, развитие К.С.	1	ОРУ с предметами. Приставные шаги, шаги с подскоком, шаги галопа в сторону, приставные шаги, III позиция ног, переменный шаг польки.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; упражнения в равновесии; лазать по гимнастической стенке и канату; выполнять опорный прыжок
71			Закрепление строевых упражнений, развитие координационных способностей.	1	ОРУ с предметами. Основная стойка: построение в колонну и шеренгу по одному, в круг. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
72			Выполнение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименн. и разноименными движениями рук.	
73			Различные виды перестроение	1	Перестроения по звеньям, заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках. Ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	
Подвижные игры на основе баскетбола по выбору учителя (вариативная часть) 5 часов 74 — 78 урок						
74			Обучение броска, ловли мяча.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие «КС».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
75			Закрепление умений в ловле, обучение передачи мяча.	1	Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. П.И.: «Поймай мяч», «Догони с мячом»	
76			Закрепление держания мяча, броска мяча обучение ведения,	1	Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча». Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в	

					корзину».	
77			Закрепление умений в ловле, передачах мяча.	1	Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. П.И.: «Поймай мяч», «Догони с мячом»	
78			Закрепление держания, ведения, броска мяча.	1	Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча». Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».	
Подвижные игры 3 часа 79 – 81 урок						
79			Развитие скоростных способностей и навыков бега.	1	ОРУ без предметов и с предметами. Подвижные игры. «Воротики», «Быстрые и ловкие», «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
80			Закрепление навыков в прыжках. Развитие ориентирование в пространстве.	1	ОРУ на месте и в движении. Подвижные игры: «Горелки», «Жмурки», «Удочка», «Через кочки и пенечки».	
81			Закрепление ориентирование в пространстве. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ без предметов и с предметами. Подвижные игры. «Воротики», «Быстрые и ловкие», «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».	
Легкоатлетические упражнения 9 часов 82 –90 урок						
82			Закрепление метаний на дальность, прыжков.	1	Разнообразные прыжки, Многоскоки, прыжки со скакалкой; броски и ловля набивного мяча 1 кг. Метание в цель, дальность. П.И. «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
83			Закрепление навыка бега. Развитие скоростных способностей	1	Разновидности бега, бег на короткие отрезки, 10 м, 15м; П.И.: «Пятнашки», «Бег с преследованием».	
84			Закрепление умений в ловле, передачах малого мяча.	1	Ловля и передача малого мяча в парах, на месте, с шага, разбега. П.И.: «Салки», «Поймай мяч».	
85			Закрепление выполнений упражнений с малым мячом.	1	Упражнения с малым мячом на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча». Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».	

86			Закрепление навыка в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	1	Многоскоки, прыжки на месте, в движении, приседания, прыжки со скакалкой. П.И.: «Прыгающие воробушки», « лиса и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
87			Закрепление навыка в прыжках. Подвижные игры.	1	Многоскоки, прыжки на месте, в движении, приседания, прыжки со скакалкой. П.И.: «Прыгающие воробушки», « лиса и куры»	
88			Закрепление бросков мяча на точность и дальность.	1	Ловля мяча и передача индивидуально о стену (30 сек наибольшее кол-во). Бросок в цель на расстоянии 3-4 м, левой, правой рукой. П.И.	
89			Закрепление навыка бега, скоростных способностей	1	Разновидности бега, бег на короткие отрезки, 10 м, 15м; П.И. «Два мороза», «Бег с преследованием».	
90			Закрепление метаний на дальность, прыжков.	1	Разнообразные прыжки, Многоскоки, прыжки со скакалкой; броски и ловля набивного мяча 1 кг. Метание в цель, дальность. П.И. «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	
Легкоатлетические упражнения – кроссовая подготовка (вариативная часть) 4 часа 91 – 94 урок						
91			« Легкая атлетика на Урале ». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега	1	Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 200 м, ходьба – 200м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 минут); по слабо пересеченной местности (до 1 км).
92			« Сильнейшие легкоатлеты Урала ». Закрепление выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 200м, ходьба – 200м). Подвижная игра «Мешочек». ОРУ. Развитие выносливости.	
93			Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, развитие выносливости.	1	Равномерный бег (8минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). Подвижная игра пятнашки. ОРУ. Развитие выносливости.	
94			Закрепление выполнений	1	Равномерный бег (10 минут). Чередование ходьбы, бега (бег	

			различных видов ходьбы и бега.		400м, ходьба – 300м). П.И. пятнашки. ОРУ. Развитие выносливости.	
Подвижные игры вариативная часть (5 часов) 95 – 99 урок						
95			Игры: «Чай-чай-выручай», «Карлики-великаны», «Два Мороза»	1	Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
96			Игры: «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками»	1	Совершенствование скоростных способностей	
97			Игры: «Метко в цель», «Перестрелка»	1	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование метаний на дальность и точность	
98			«Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник»	1	Игры с большим мячом	
99			Игры: «Волк во рву», «Совушка», «Воробы-вороны»	1	Развитие координационных способностей.	

**алендарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 2 класс (102 часа)
автора В.И.Ляха.**

№	дата	коррекц ия	Тема урока	Содержание предмета	Планируемые результаты	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Виды контроля
Легкоатлетические упражнения 14 часов (1 – 5; 7 - 15 урок)							
1			Название легкоатлетических снарядов, Техника безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики Освоение навыков ходьбы, развитие КС.	ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой. Сочетание различных видов ходьбы: под счет учителя, коротким, средним, длинным шагом. П.И.– «мышеловка»	Понятие «эстафета». Команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега», «бег на выносливость». Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Знать : правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.		
2			Строевые упражнения на месте. Перестроения. Ходьба и бег в колонне.	Сочетание различных видов ходьбы: под счет учителя, коротким, средним, длинным шагом. П.И. – «По местам», «Горелки».			
3			Освоение навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, в чередовании с ходьбой до 200м.			
4			Развитие навыков бега, выносливости. «Салаки», «День и ночь»	ОРУ на месте без предметов. Подвижные игры «К своим флажкам», «Круг и кружочки», «Смена мест». медленный бег до 3 минут. Кросс по слабопересеченной местности.			
5			Освоение навыков прыжков, развитие	ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической			

			координационных и скоростно-силовых способностей	палкой, кегли, скакалкой. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед. Подвижные игры «С коски на кочку», «Кто дальше прыгнет».			
6			<i>Тестирование</i>	тесты.	Уметь: правильно выполнять тестовые задания.		<i>Тестирование</i>
7			Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	Знания: Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. ОРУ с мячами. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед.	Понятие «эстафета». Команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега», «бег на выносливость». Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Знать: понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.		
8			Прыжок в длину с места. <i>Бег 1000м. Игра «Карлики – великаны», «Воробыи и вороны»</i> .	Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед. Подвижные игры.			
9			Освоение навыков метания, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, в вертикальную цель. П.И. «Перестрелка».			
10			Закрепление навыков метания, развитие координационных и скоростно-силовых	ОРУ с мячами. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, в вертикальную цель.			

			способностей.	Подвижная игра.		
11			Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ с мячами. Бег с ускорением от 10 до 15м. Повторное пробегание отрезков до 10 м. Эстафеты. «Смена сторон», «Вызов номеров».		
12			Закрепление техники бега и развитие выносливости.	ОРУ на месте без предметов. П.И. «К своим флажкам», «Круг и кружочки». Равномерный бег до 5 минут.	Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Знать: название метательных снарядов. Уметь: метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 100м.	
13		Закрепление навыков метания, развитие координационных способностей.	Знания: название метательных снарядов. ОРУ. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-4м. П.И. «Поймал отдай».			
14		Закрепление техники бега.	ОРУ на месте без предметов. П.И. «К своим флажкам», «Круг и кружочки». Равномерный бег до 8 минут.			
15		Закрепление техники бега, развитие скоростных способностей.	ОРУ. Бег с ускорением от 15 до 20м. Повторное пробегание отрезков до 15 м. Эстафеты. «Смена сторон», «Вызов номеров».			
Подвижные игры 7 часов (16 -22 урок)						
16			Закрепление техники бега, развитие ориентации в пространстве.	ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. П.И. «К своим флажкам», «Два мороза».		
17			Закрепление техники в прыжках.	ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. П.И. «Прыгающие		

				воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».			
18			Закрепление техники бега. П. Игры	<i>Игры «Два мороза», «Чай-чай-выручай», «Воробьи и вороны»</i>	<p>Названия и правила игр. Правила безопасности во время игр</p> <p>Знать: правила поведения во время игр. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками.</p>		
19		Закрепление передачи, ловли мяча. <i>Игры: «Летучий мяч», «Охотники и утки».</i>	ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. Броски и ловля набивного мяча вес 0,5кг. П.И. «Летучий мяч», «Охотники и утки».				
20		Знания: Т.Б. Закрепление навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве	Подвижные игры: «К своим флажкам», « Два мороза», «Пятнашки», « Кто быстрее», « Космонавты»				
21		Закрепление скоростных способностей и навыков бега. «Лягушка и цапля».	ОРУ без предметов и с предметами. П.И. «Быстрые и ловкие», «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».				
22		Закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ на месте и в движении. П.И.: «Горелки», «Жмурки», «Удочка», «Через кочки и пенечки».				
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов (23 — 36 урок)							
23		Т.Б. Строевые упражнения. Перестроение в шеренгах. Размыкание и смыкание. Висы и упоры.	ОРУ с предметами. Основная стойка: построение в колонну и шеренгу по одному, в круг. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	<p>Название снарядов, гимнастических элементов.</p> <p>Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание</p>			
24		Понятия: строй, шеренга, колонна. Освоение акробатических	Знания: Команда «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Группировка, перекаты в	<p>Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в</p>			

			упражнений, развитие гибкости.	группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях, игры: мышеловка, белки в лесу, фигуры.	комбинации; выполнять висы и подтягивание в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; выполнять танцевальные упражнения.		
25		Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силовых способностей, Осанка.	ОРУ на месте без предметов. Лазание на гимнастическое стенке, наклонной скамейке упоре присев, стоя на коленях, подтягивания лежа на животе.				
26		Освоение ОРУ, развитие К.С	ОРУ на месте и в движении, с большими и малыми мячами.				
27		Освоение танцевальных упражнений.	Приставные шаги, шаги с подскоком, шаги галопа в сторону. Игры: «Лягушка и цапля», «Ловишки».				
28		Закрепление акробатических упражнений, КС.	ОРУ на месте с предметами. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях, кувырок вперед.				
29		Закрепление висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей	ОРУ на месте с предметами. Упражнения в висе стоя спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа.	Уметь подбирать, показывать и составлять комплекс из 5-6 упражнений. Проговаривать правильно название снарядов, гимнастических элементов. Правила поведения на уроках гимнастики. Уметь составить режим дня, рассказать о личной гигиене, правилах закаливания.			
30		<i>Знания: Название снарядов и гимнастических элементов</i> Закрепление навыков лазания и перелезания.	ОРУ на месте с предметами. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.				
31		Закрепление навыков опорных прыжков, скоростно-силовых	ОРУ на месте с предметами. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через препятствие,				

			способностей	запрыгивание на горку матов. Запрыгивание на мостик с шага, с 2х шагов разбега с пробеганием вперед.	<p>Знать: названия снарядов и гимнастических элементов.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять висы и подтягивание в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; выполнять танцевальные упражнения</p> <p>Уметь подбирать, показывать и составлять комплекс из 5-6 упражнений</p>		
32			Закрепление навыков равновесия, развитие координационных способностей	ОРУ на месте с предметами. Стойка на носках на одной ноге (на полу, гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.			
33			Закрепление танцевальных упражнений, развитие координационных способностей.	ОРУ с предметами. Приставные шаги, шаги с подскоком, шаги галопа в сторону, приставные шаги, III позиция ног, переменный шаг польки.			
34			Закрепление строевых упражнений, развитие координационных способностей.	ОРУ с предметами. Основная стойка: построение в колонну и шеренгу по одному, в круг. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			
35			Закрепление общеразвивающих упражнений без предметов.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.			
36			Закрепление общеразвивающих упражнений без предметов.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища движениями рук.			

Подвижные игры 6 часов (37 -42 урок)

37			Правила поведения при занятиях подвижными играми Закрепление навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве	Знания: Правила поведения при занятиях подвижными играми. П.И: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Космонавты»	Названия и правила игр. Правила поведения во время игр. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками			
38			Закрепление скоростных способностей и навыков бега.	ОРУ без предметов. П.И «Воротики», «Быстрые и ловкие», «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».				
39			Закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ на месте и в движении. П.И.: «Горелки», «Жмурки», «Удочка», «Через кочки и пенечки».				
40			Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Обычная ходьба с различным положением рук, на ногах, присед под счет. Коротким (30-35 см), средним (50-55 см), шагом. П.И.: «Успей выбежать», «Не намочи ноги».				
41			Закрепление техники бега, развитие координационных способностей.	Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. П.И.: «Котята и щенята», «Куры и цыплята».		Названия и правила игр. Правила поведения во время игр <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками		
42			Закрепление техники держания, ловли, броска.	ОРУ без предметов, с предметами. П.И.: «Играй, играй мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч».				

Лыжная подготовка 21 час (43 – 63 урок)

43			Т.Б. на лыжах. Закрепление организующих команд, повороты	Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Повороты на месте,	Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание		
----	--	--	--	--	---	--	--

			переступанием, скользящего шага. « <i>Лыжный спорт на Урале</i> ».	передвижение на лыжах по учебному кругу (без палок).	Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие. Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие		
44			Закрепление команд, поворотов переступанием, скользящего шага. <i>Беседа «Одежда лыжника»</i>	Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Повороты на месте, передвижение по учебному кругу (без палок) до 1 км.	<p>Знать: требования к обуви, одежде при занятиях по лыжной подготовке; правила поведения и личной гигиены при занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь: выполнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; повороты на месте, Передвижение ступающим и скользящим шагом.</p>		
45		Закрепление попеременного двушажного хода, скользящий шаг.	Передвижение ступающим и скользящим шагом по учебному кругу, без палок до 1 км.				
46		Закрепление попеременного двушажного хода. Спуск в основной стойке.	Передвижение попеременным шагом, спуск в основной стойке. Скольжение на одной ноге, расстояние по заданию учителя индивидуально. П.И.: « <i>Лыжники, на места</i> ».				
47		Закрепление попеременного двушажного хода. Подъем ступающим шагом, развитие выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в макс. темпе. П.И.: « <i>Все за ведушим</i> ».	<p>Уметь подобрать лыжи по росту.</p> <p>Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание</p>			
48			Закрепление попеременного двушажного хода, развитие координационных способностей.	Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И.: « <i>Скользи дальше</i> », « <i>Переступание веером</i> ».	<p>Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие.</p> <p>Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие</p> <p>Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека.</p>		
49			Закрепление попеременного двушажного хода. Горная техника	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	<p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом, выполнять спуски и подъемы в разных стойках</p>		
50			Закрепление	Знания: Передвижение			

			попеременного двушажного хода.	попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.			
51			Закрепление спусков и подъемов, координационных способностей, выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).			
52			Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки.	<p><i>Уметь</i> одевать и снимать лыжи, переносить их к месту занятий и на базу. Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание</p> <p><i>Знать:</i> влияние лыжной подготовки на организм человека.</p> <p><i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двушажным ходом, выполнять спуски и подъемы в разных стойках</p>		
53			Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие «кс», выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И.: «Встречные старты».			
54			Закрепление скользящего шага, координационных способностей, развитие выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И.: «Скользи дальше».			
55			Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, развитие выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.			
56			Сочетание работы рук палками с движениями ногами,	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски			

			выносливости.	и подъемы, на учебном круге до 25 мин.		
57			Горная часть, развитие координационных способностей, выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движен).	<p>Уметь оказать первую помощь своим товарищам.</p> <p>Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом, выполнять спуски и подъемы в разных стойках</p>	
58		Совершенствование попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки.			
59		Отработка отталкивания, скользящего шага.	Передвижение попеременным 2х шажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И.: «Эстафета с гандикапом».			
60		Отработка отталкивания ног, палкой, развитие координационных способностей, выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И.: «Переступание веером», «Слалом на равнине.	<p>Уметь одевать и снимать лыжи, переносить их к месту занятий и на базу. Правила безопасности во время занятий. Уметь оказать первую помощь своим товарищам.</p>		
61		Совершенствование попеременного двушажного хода, спусков и подъемов..	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).	<p>Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом, выполнять спуски и подъемы в разных стойках</p>		
62		Совершенствование попеременного	Передвижение попеременным			

			двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.	двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки. П.И.: «Слалом на равнине», «Эстафета «Елочкой».		
63			Отработка попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки. П.И «Эстафета «Елочкой».		

Лыжная подготовка (вариативная часть) – 3 часа 64- 66 урок

64			«Лыжный спорт на Урале». Закрепление попеременного хода, эстафеты	Передвижение попеременным двушажным ходом. спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки.	<p>Уметь одевать и снимать лыжи, переносить их к месту занятий и на базу. Правила безопасности во время занятий. Уметь оказать первую помощь своим товарищам.</p> <p>Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом, выполнять спуски и подъемы в разных стойках</p>	Лыжный спорт на Урале.	
65		Сильнейшие лыжники Урала». «Проверка выполнения изученных лыжных ходов.	Передвижение попеременным двушажным ходом. Выполнение элементов лыжных ходов на оценку.	Сильнейшие лыжники Урала».			
66		«Биатлон на Урале». Проверка выполнения подъемов и спусков с горы.	Передвижение попеременным двушажным ходом. Выполнение подъема ступающим шагом и «лесенкой» и спусков в низкой и средней стойке на оценку.	«Биатлон на Урале».			

Гимнастика с элементами акробатики 4 часа (67 — 70 урок)

67			Повторение навыков равновесия, танцевальных упражнений, лазаний и перелезания.	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на рейке гимнастической скамейке, приставные шаги, шаг галопа, лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке. П.И. «Куры и цыплята».	<p>Уметь подбирать, показывать и составлять комплекс из 5-6 упражнений</p> <p>Проговаривать правильно название снарядов, гимнастических элементов.</p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики. Уметь составить режим дня, рассказать о личной гигиене, правилах закаливания.</p>		
68		Повторение акробатических упражнений.	Группировка, перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. П.И. «Эстафета с гимнастической палкой», Кувырки в паре с партнером».	<p>Знать: названия снарядов и гимнастических элементов.</p>			
69		Закрепление акробатических упражнений, «кс».	Знания: Гимнастическая терминология. Группировка, перекаты в группировке, леж на животе и из упора стоя на коленях, ОРУ. «Эстафета с кувырками».	<p>Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять висы и подтягивание в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; выполнять танцевальные упражнения</p>			
70		Закрепление танцевальных упражнений, развитие «кс».	Шаги с подскоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону, повороты в движении, одноименные и разноименные движения рук. П.И. : «Кто лучше владеет грацией».				

Гимнастика с элементами акробатики вариативная часть 6 часов (71 -76 урок)

71			Повторение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения. Развитие «кс», гибкости.	Знания: Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Основная стойка, команды «Шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ на месте, в движении. П.И. «Смена мест», «Обруч на себя».	<p>Название снарядов, гимнастических элементов.</p> <p>Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание</p> <p>Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		
72			Повторение	Группировка, перекаты в			

			акробатических упражнений. Развитие «кс».	группировке из упора присев. Кувырок вперед. П.И. «Эстафета с гимнастической палкой».			
73			Отработка акробатических элементов	Основная стойка (ОС) Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Построение в колонну и шеренгу по одному. Акробатические элементы и связки. П.И. «Придумай сам»	Уметь подбирать, показывать и составлять комплекс из 5-6 упражнений. Проговаривать правильно название снарядов, гимнастических элементов. Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять танцевальные упражнения.		
74		Проверка выполнения изученных акробатических элементов	Выполнение группировки, перекатов вперед и назад, кувырка вперед, стойки на «лопатках», «мост».				
75		Отработка танцевальных шагов и упражнений на равновесие.	Шаги с подскоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону, повороты в движении, одноименные и разноимен. движения рук.				
76		Проверка выполнения изученных танцевальных элементов и упражнений на равновесие.	Шаги с подскоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону, повороты в движении. «Ласточка», упр. на низком бревне.				
Подвижные игры на основе баскетбола по выбору учителя (вариативная часть) 5 часов 77 — 81 урок							
77			Т.Б. на уроке Закрепление навыка броска, ловли, развитие «КС», скоростно-силовых способностей	Броски и ловля мяча на месте, тоже, но с поворотами. Метание малого мяча в цель, на дальность. П.И: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Названия и правила игр. Уровень физической подготовленности. Правила безопасности во время игр Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
78			Закрепление умений в ловле, передачах мяча, от груди, из-за головы.	Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. П.И.: «Поймай мяч», «Догони с мячом»			
79			Закрепление	Ведение мяча на месте, в			

			держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.	движении, ускоренным шагом. «Школа мяча». П.И. : «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».		
80			Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие выносливости.	Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. П.И. : «Поймай мяч», «Догони с мячом»		
81			Закрепление держания, ведения, броска мяча. Совершенствование «кс».	Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча». П.И. : «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».		
82			Закрепление навыка бега, используя подвижные игры.	Разновидности бега, бег на короткие отрезки, 10 м, 15м; П.И. : «Два мороза», «Бег с преследованием».	Названия и правила игр. Правила поведения во время игр. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками	
83		Закрепление навыка умений в ловле, передачах мяча, используя игры.	Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. П.И. : «Поймай мяч», «Догони с мячом»			
84		Закрепление навыка держания, ведения, используя подвижные игры.	Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча». П.И. : «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».			
85			Закрепление выполнения беговых упражнений.	Разновидности бега, с изменением направления в чередовании с ходьбой, челночный бег 3-5 м. Эстафеты подвижные игры.	Понятие «эстафета». Команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега», «бег на выносливость». Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Знать: название метательных снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях; метать различные	
86		Закрепление выполнения беговых упражнений, развитие выносливости.	Равномерный, медленный бег до 5 минут, круговая эстафета (10-15 м). П.И. «Пятнашки», «Бег с преследованием».			
87			Знания: Название метательных	ОРУ с мячами. Метание малого мяча с места из		

			снарядов. Закрепление навыков метания.	положения стоя грудью в направление метания, в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-4м. П.И. «Перестрелка.	предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		
88			Закрепление техники метаний.	Метание малого мяча, правой, левой рукой на дальность, из-за головы, на заданное расстояние. Броски и ловля набивного мяча на наибольшее количество за 30 сек. П.И.: «Кто попадет в цель».	<p>Понятие «эстафета». Команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега», «бег на выносливость». Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике.</p> <p>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях</p> <p>Знать: понятия: короткая дистанция, бег на скорость.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.</p>		
89		Проверка выполнения техники выполнения метания малого мяча с места и с разбега.	Метание малого мяча, правой, левой рукой на дальность с места и разбега. Подвижные игры				
90		Закрепление техники прыжка с места и разбега.	Прыжки на одной, двух с поворотами, продвижением вперед на одной, двух, в длину с места, с высоты.				
91		Проверка выполнения техники выполнения прыжка с места и с разбега.	Проверка выполнения техники выполнения прыжка с места и с разбега. П.И. «Пятнашки»				
92			тестирование	Выполнение школьных тестов.	Уметь: правильно выполнять тестовые задания.		тестирование
93			тестирование. Подвижные игры.	Выполнение региональных тестов.			тестирование
94			«Легкая атлетика на Урале». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 200 м, ходьба – 200м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Влияние бега на состояние здоровья	Легкая атлетика на Урале.	
95			«Сильнейшие легкоатлеты	Равномерный бег (5 минут). Чередование		Сильнейшие легкоатлеты Урала.	

			Урала . Закрепление выполнения л/а упражнений.	ходьбы, бега (бег 200м, ходьба – 200м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.			
96	+		«Детский спорт на Урале» . Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега	Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). П.И. пятнашки. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 минут); по слабо пересеченной местности (до 1 км).	Детский спорт на Урале.	
97		«Уральские Олимпийцы» . Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, П.И.	Равномерный бег (7 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 400м, ходьба – 300м). П.И. пятнашки. ОРУ.	Уральские Олимпийцы			
98			«Спортивные школы Челябинска». Совершенствование навыков бега.	Равномерный бег (8 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Влияние бега на состояние здоровья	Спортивные школы Челябинска	
99		Совершенствование техники бега, развитие КС	Равномерный бег (9 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). П.И. «Рыбаки и рыбки»				
100		Совершенствование техники бега, развитие К.С. и скоростных способностей	Равномерный бег (10 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). Подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 минут); по слабо пересеченной местности (до 1 км).			
Подвижные игры 2 часа (100 – 102 урок)							
101			Игры: «Метко в цель», «Перестрелка»	Развитие координационных способностей.	Названия и правила игр. Правила поведения во время игр. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками		
102			«Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник»	Развитие скоростных способностей			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс (102 часа)

№	дата	коррекция	Тема урока	Кол-во часов	Содержание предмета	Планируемые результаты
Легкоатлетические упражнения 14 часов (1 – 5; 7 - 15 урок)						
1			Техника безопасности на уроках физической культуры и л/а. Освоение навыков ходьбы, развитие КС.		Знания: Название легкоатлетических снарядов, Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ с мячами. Сочетание различных видов ходьбы: под счет учителя, коротким, средним, длинным шагом. П.И – «мышеловка», «успей выбежать», «пятнашки»	<p>Знать : правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях;</p> <p>метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.</p>
2			Строевые упражнения на месте (повороты). Перестроения. Ходьба и бег в колонне.		Сочетание различных видов ходьбы: под счет учителя, коротким, средним, длинным шагом. П.И. «По местам».	
3			Знания: <i>Название метательных снарядов.</i> Закрепление навыков метания, развитие координационных способностей.		ОРУ. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-4м. П.И. «Перестрелка».	
4			Закрепление техники бега и развитие выносливости.		ОРУ на месте без предметов. П.И. «К своим флажкам», «Круг и кружочки». Равномерный бег до 6 минут.	
5			Закрепление техники бега, развитие скоростных способностей.		ОРУ Бег с ускорением от 15 до 20м. Повторное пробегание отрезков до 15 м. Эстафеты. «Смена сторон»	
6	+		Тесты		Тестирование	<p>Знать: понятия: короткая дистанция, бег на скорость.</p>
7			Освоение навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.		ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, в чередовании с ходьбой до 200м.	
8			Закрепление навыков бега и		ОРУ на месте без предметов. П.И. «К своим флажкам», «Круг и кружочки».	

			развитие выносливости.		Равномерный бег до 5 минут.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;
9			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей		ОРУ Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед. П.И. «С коски на кочку».	приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.
10			Освоение навыков бега.			
11			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.		ОРУ на месте без предметов. П.И. «Круг и кружочки», «Смена мест». Равномерный бег до 4 минут.	
12			Закрепление навыков прыжков, развитие координационных и скоростно-силовых способностей		ОРУ. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед.	Знать : правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях;
13			Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места		Равномерный, медленный бег до 5 минут, круговая эстафета (10-15 м)., метание малого мяча на дальность. П.И. «Снайперы», «Быстро и точно»	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений;
14			Многоскоки. Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета		ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед. Подвижные игры	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.
15			Прыжки в высоту «перешагиванием». Равномерный бег до 8 мин		Прыжки в высоту с места, с двух шагов, с небольшого разбега	
Подвижные игры 7 часов (16 -22 урок)						
16			Т.Б. на уроке Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.		«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Игры «Гонка мячей по кругу», «Не давай мяч водящему»	

17			\. Закрепление навыка броска, ловли мяча.			
18			Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие «кс».		Разновидности бега, бег на короткие отрезки, 10 м, 15м; П.И.: Игры «Не давай мяч водящему», «Метко в цель»	
19			Закрепление держания, ведения, броска мяча, используя игры.		Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. «Охотники и утки», «Метко в цель»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками
20			Закрепление навыка бега, скоростных способностей		Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. П.И.: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».	
21			Закрепление умений в ловле, передачах мяча,		Игры «Чай-чай-выручай!», «Гонка мячей»	
22			Совершенствование ловли, передачи, броска мяча, «кс», скоростно-силовых способностей.		Подвижные игры. «Чай-чай-выручай!», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Метко в цель».	
Гимнастика с элементами акробатики 13 часов (23 — 35 урок)						
23			Т.Б. на уроках гимнастики. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.		Основная стойка, команды «Шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ на месте, в движении. П.И «Смена мест», «Обруч на себя», «Удержи обруч».	Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды.
24			Вис на гимнастической стенке (прогнувшись). Подтягивание в висе. Перелезания через препятствие.		ОРУ на месте с предметами. Упр. в висе стоя, в висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упр. в упоре лежа.	Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации;
25			Перестроения в колонне. Подтягивание ног в висе на гимнастической		Основная стойка (ОС) Команды «На первый второй рассчитайсь!», «Чаще шаг, реже шаг; шире шаг». Перестроение в две шеренги и в два круга. «Придумай сам»	выполнять танцевальные упражнения.

			стенке			
26			Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Упражнения на бревне		Группировка, перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. «Эстафета с гимнастической палкой», Кувырки в паре с партнером».	
27			Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Лазанье по канату		Основные положения рук, ног, туловища. Комплексы ОРУ различной координационной сложности.	
28			Комплекс гимнастических упражнений. Лазанье по наклонной скамейке. Подтягивание		Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке. П.И. «Котятя и щенки», «Куры и цыплята».	<p>Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять танцевальные упражнения.</p>
29			Упражнения на осанку. Ходьба на носках, пятках, наружной стороне стопы. Акробатика. Лазанье по канату		Группировка, перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. П.И. «Эстафета с гимнастической палкой», «Дружные тройки».	
30			Комплекс гимнастических упражнений. Опорный прыжок. Упр. на бревне		Ходьба по бревну, повороты гимнастической скамейке, приставные шаги, шаг галопа.	
31			Акробатика. Лазанье по канату. Перелезания через коня		Лазание по канату в три приема	
32			Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения в		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на рейке гимнастической скамейке, приставные шаги, шаг галопа, лазание по гимнастической стенке,	<p>Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в</p>

			равновесии. Акробатика		наклонной гимнастической скамейке. П.И. «Котятa и щенки», «Куры и цыплята».	комбинации
33			Упр. с гимнастическими палками, со скакалками. Перелезания. Акробатика		Группировка, перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. П.И. «Эстафета с гимнастической палкой».	
34			Прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий		Прыжки через короткую и длинную скакалку, перелезание через горку гимнастических матов	
35			Подтягивание в висе. Опорный прыжок		ОРУ на месте с предметами. Упр. в висе стоя, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упр. в упоре лежа, прыжок через коня, согнув ноги	
Подвижные игры 6 часов (36 -41 урок)						
36			Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве		Знания: Правила поведения при занятиях подвижными играми П.И.: «Пустое место», «Пятнашки», «Белые медведи», «Космонавты»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками
37			Закрепление и совершенствование скоростных способностей и навыков бега.		Подвижные игры. «Воротики», «Быстрые и ловкие», «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».	
38			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		П.И.: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Через кочки и пенечки».	
39			Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей.		Обычная ходьба с различным положением рук, на ногах, присед под счет учителя. Коротким (30-35 см), средним (50-55 см), шагом. Ходьба по ограниченной поверхности. П.И.: «Мышеловка», «Успей выбежать»,.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками
40			Закрепление техники бега, развитие координационных		Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Преодоление препятствий. П.И.: «Котятa и щенятa», «Куры и цыплята». Эстафеты.	

			способностей.			
41			Закрепление техники держания, ловли, броска мяча.		ОРУ. П.И: «Играй, играй мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	
Лыжная подготовка 21 час (42 – 62 урок)						
42			Знания: Т.Б на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление организующих команд, повороты переступанием, скользящего шага.		Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Повороты на месте, передвижение на лыжах по учебному кругу (без палок).	<p>Знать: требования к обуви, одежде при занятиях по лыжной подготовке;</p> <p>правила поведения и личной гигиены при занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь: выполнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; повороты на месте,</p> <p>передвижение ступающим и скользящим шагом.</p>
43			Закрепление команд, поворотов переступанием, скользящего шага.		Знания: требования к обуви, одежде при занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте, передвижение на лыжах по учебному кругу (без палок) до 1 км.	
44			Закрепление попеременного двушажного хода, скользящий шаг.		Передвижение ступающим и скользящим шагом по учебному кругу, без палок до 1 км.	
45			Закрепление попеременного двушажного хода. Спуск в основной стойке.		Передвижение попеременным шагом, спуск в основной стойке. Скольжение на одной ноге, расстояние по заданию учителя индивидуально. П.И.: «Лыжники, на места».	
46			Закрепление попеременного двушажного хода. Подъем ступающим шагом.		Передвижение попеременным двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И. «Встречные старты»	
47			Закрепление попеременного двушажного хода, развитие координационных способностей.		Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И. «Скользи дальше»,.	<p>Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;</p>
48			Закрепление попеременного двушажного хода. Горная техника		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	выполнять спуски и подъемы в разных стойках
49			Закрепление		Знания: Передвижение попеременным	

			попеременного двушажного хода.		двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	
50			Закрепление спусков и подъемов, координационных способностей, выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).	
51			Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки.	<p>Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;</p> <p>выполнять спуски и подъемы в разных стойках</p> <p>Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять спуски и подъемы в разных стойках</p>
52			Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие «кс», выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И. «Встречные старты».	
53			Закрепление скользящего шага, координационных способностей, развитие выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И. «Скользи дальше»	
54			Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, развитие выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	
55			Сочетание работы рук палками с движениями ногами, выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	
56			Горная часть, развитие координационных способностей, выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).	
57			Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки.	

58			Отработка отталкивания, скользящего шага.		Передвижение попеременным двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И. «Все за ведущим».	выполнять спуски и подъемы в разных стойках Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;
59		Отработка отталкивания ногой, палкой, развитие координационных способностей, выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И: «Скользи дальше»,		
60		Закрепление попеременного двушажного хода, спусков и подъемов, развитие координации.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).		
61		Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки. П.И.: «Слалом на равнине».		
62		Отработка попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки. П.И. «Переступание веером»,		
Лыжная подготовка вариативная часть 2 часа (63 – 64 урок)						
63	+		<i>«Лыжники Урала».</i> Проверка выполнения изученных лыжных ходов.		Передвижение попеременным двушажным ходом. Выполнение элементов лыжных ходов на оценку.	Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.
64	+		<i>«Лыжный спорт на Урале».</i> Проверка выполнения подъемов и спусков с горы.		Передвижение попеременным двушажным ходом. Выполнение подъема ступающим шагом и «лесенкой» и спусков в низкой и средней стойке на оценку.	
Подвижные игры 3 часа (65 – 67 урок)						

65			Закрепление навыка бега, используя П.И.		Разновидности бега, бег на короткие отрезки, 10 м, 15м; Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», «Бег с преследованием».	
66			Закрепление умений в ловле, передачах мяча, используя П.И.		Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. Подвижные игры: «Салки», «Поймай мяч», «Догони с мячом»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками
67		Закрепление держания, ведения, броска мяча, используя П.И.		Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча». Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».		
Подвижные игры на основе баскетбола по выбору учителя (вариативная часть) 6 часов 68 — 73 урок						
68	+		«Развитие спорта на Урале». Т.Б. на уроке. Закрепление навыка броска, ловли, развитие «КС».		Броски и ловля мяча на месте, тоже, но с поворотами. Метание малого мяча в цель, на дальность. П.И.: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловли, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
69	+		«Детский спорт на Урале». Закрепление умений в ловле, передачах мяча, от груди, из-за головы.		Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. Подвижные игры: «Салки», «Поймай мяч», «Догони с мячом»	
70	+		«Спортивные школы Челябинска». Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.		Ведение мяча на месте, в движении, ускоренным шагом. «Школа мяча». Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».	
71	+		«Сильнейшие спортсмены Урала». Закрепление умений в ловле, передачах мяча.		Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. Подвижные игры: «Салки», «Поймай мяч», «Догони с мячом»	
72	+		«Уральская» Молния. Закрепление держания, ведения, броска мяча.		Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. П.И.: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».	
73	+		«Уральские		Ловля мяча и передача индивидуально о	

			Олимпийцы». Совершенствование ловли, передачи, броска мяча, «кс», скоростно-силовых способностей		стену (30 сек наибольшее кол-во). Броско в цель на расстоянии 3-4 м, левой, правой рукой. Подвижные игры.	
Гимнастика с элементами акробатики 5 часов (74 — 78 урок)						
74			Перестроения в колонне. Подтягивание в висе. Лазанье по канату.		Лазание по канату в три приема, упражнения в висе, выполнение строевых команд.	Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды. Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять танцевальные упражнения.
75		Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну. Лазанье по канату		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на рейке гимнастической скамейке, приставные шаги, шаг галопа, лазание по канату в три приема		
76		Акробатика. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Сгибание рук в упоре лежа.		Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа. Акробатические элементы		
77		Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Упражнения в равновесии.		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на рейке гимнастической скамейке, приставные шаги, шаг галопа, акробатические элементы		
78		Подтягивание в висе. Опорный прыжок		Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа. Опорный прыжок через коня, согнув ноги		
Гимнастика с элементами акробатики вариативная часть 4 часа (79 -82 урок)						
79			Лазанье по канату. Поднимание ног в висе на гимн. стенке. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий		Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа. Перелезания через горку матов, опорный прыжок	Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды. Уметь: выполнять строевые команды;
80			Закрепление акробатических		Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях,	

			упражнений, «кс».		ОРУ. П.И. «Эстафета с кувырками».	акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять танцевальные упражнения.
81			Совершенствование акробатических упражнений, «кс».		Группировка, перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. П.И. «Эстафета с гимнастической палкой».	
82			Закрепление танцевальных упражнений, развитие «кс».		Шаги с подскоком, приставные шаги, шаг голопа в сторону, повороты в движении, одноименные и разноименные движения рук. П.И. «Кто лучше владеет грацией».	
Подвижные игры 2 часа (83–84урок)						
83			Закрепление навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве		Знания: Т.Б. на занятиях подвижными играми П.И.: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Космонавты»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками
84			Закрепление скоростных способностей и навыков бега. «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».		ОРУ без предметов и с предметами. П.И. «Воротики», «Быстрые и ловкие», «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».	
Легкоатлетические упражнения 7 часов (85 - 91 урок)						
85			Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, в различном темпе.		Прыжки на одной, двух с поворотами, продвижением вперед на одной, двух, в длину с места, с высоты до 40 см.	Знать : правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.
86			Строевые упражнения на месте (повороты		Прыжки на одной, двух с поворотами, продвижением вперед на одной, двух, в длину с места, с высоты до 40 см.	
87			Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места.(на точность приземления), тройной прыжок с места.		Прыжки на одной, двух с поворотами, продвижением вперед на одной, двух, в длину с места, с высоты до 40 см.	
88			Бег с ускорением. Круговая эстафета. Равномерный бег до		Равномерный, медленный бег до 5 минут, круговая эстафета (10-15 м). П.И. «Два мороза», «Пятнашки», «Бег с	

			4 мин.		преследованием».	
89			Многоскоки. Прыжок с поворотом на 180°.. Равномерный бег 5 мин.		ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. Бег с ускорением Повторное пробегание отрезков . Эстафеты.	Знать : правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.
90		Развитие скоростных способностей... Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 4*9 м.		Ускорения, беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком		
91		Встречная эстафета. Метание теннисного мяча с места (на точность, дальность)		Метание м. мяча правой, левой рукой на заданное расстояние. Броски и ловля набивного мяча на наибольшее количество(30 сек).		
Тестирование вариативная часть 2 часа (92 — 93 урок)						
92	+		Региональное тестирование		Тесты: региональные, школьные.	Уметь: правильно выполнять тестовые задания
93	+		Определение уровня ф. подготовленности (региональные тесты)		Тесты: федеральные, региональные.	
Легкоатлетические упражнения – кроссовая подготовка (вариативная часть) 5 часов 94 – 98 урок						
94			Закрепление выполнения легкоатлетических упражнений.		Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 200м, ходьба – 200м). П.И. «Октябрята». ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 минут); по слабо пересеченной местности (до 1 км).
95			Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, развитие выносливости.		Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). П.И. пятнашки. ОРУ	
96			Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, подвижные игры.		Равномерный бег (7 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 400м, ходьба – 300м). П.И пятнашки. ОРУ	

97			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.		Равномерный бег (8 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	
98			Совершенствование техники бега, развитие К.С.и скоростных способностей		Равномерный бег (9 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). П.И «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками»	
99			Т.Б. на уроке Закрепление навыка удара по мячу, ловли, развитие «КС».		Удары и ловля мяча на месте, тоже, но с поворотами. Удар по воротам.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, обводить, ударять по воротам; играть в футбол по упрощенным правилам)
100		Закрепление умений в ловле, передачах мяча, обводки мяча.		Ловля и передача мяча в парах, обводка вокруг стоек. П.И.: «Ланта», «Поймай мяч», «Догони с мячом»		
101		Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.		Удары по воротам . Обводки мяча. «Школа мяча». Игра в футбол по упрощенным правилам		
102		Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие выносливости.		Удары по воротам. Обводки мяча. «Школа мяча». Игра в футбол по упрощенным правилам		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс (102 часа)

№	нрк	Тема урока	Кол-во часов	Содержание предмета		Планируемые результаты	Вид контр.	Домашнее задание	Дата проведения	Коррект.
1		Т.Б. на уроке физической культуры и л/а. Закрепление навыков метания, развитие координационных способностей.		ОРУ. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-4м. П.И. «Перестрелка».			текущий	Правила поведения на занятиях. Стр. 106		
2		Знания: Название метательных снарядов. Закрепление техники бега и развитие выносливости.		ОРУ на месте без предметов. П.И. «К своим флажкам», «Круг и кружочки». Равномерный, медленный бег до 5 минут.	Понятие «эстафета». Команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега», «бег на выносливость».	Знать : правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений;	текущий	Понятие «эстафета» стр. 104		
3		Закрепление техники бега, развитие скоростных способностей.		ОРУ Бег с ускорением от 15 до 20м. Повторное пробегание отрезков до 15 м. Эстафеты. «Смена сторон».	Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике.	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.	текущий	Команды «старт», «Финиш» стр. 105		
4		Строевые упражнения на месте (повороты). Перестроения. Ходьба и бег в колонне.		Сочетание различных видов ходьбы: под счет учителя, коротким, средним, длинным шагом. П.И. «По местам», «Горелки».	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях		текущий	Команды «темп», «длительный бег» Стр. 106		
5		Закрепление техники бега, развитие скоростных способностей.		ОРУ Бег с ускорением от 15 до 20м. Повторное пробегание отрезков до 15 м. Эстафеты. «Смена сторон», «Вызов номеров».			текущий	Короткие дистанции и Стр. 104		
6	+	Региональные тесты		Тестирование			контроль	Влияние		

								бега на состоянии здоровья Стр. 18		
7		Освоение навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.		ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, в чередовании с ходьбой до 200м.	Понятие «эстафета». Команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега», «бег на выносливость».	Знать: понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;	текущий	Что такое легкая атлетика. Стр. 92		
8		Закрепление навыков бега и развитие выносливости.		ОРУ на месте без предметов. П.И. «К своим флажкам», «Круг и кружочки». Равномерный, бег до 4 минут.	Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике.	приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения	текущий	Как правильно ходить и бегать, стр. 92, 93		
9		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей		ОРУ Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед. П.И. «С коски на кочку».	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.	текущий	Метание мяча с места. Стр. 100		
10		Освоение навыков бега.		ОРУ. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, в чередовании с ходьбой до 200м. П.И.			текущий	Метание мяча с 1 и 3 шагов. Стр. 101		
11		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.		ОРУ на месте без предметов. П.И. «К своим флажкам», «Круг и кружочки», «Смена мест». Равномерный бег до 5 мин.	Понятие «эстафета». Команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега», «бег на	Знать : правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях;	текущий	Бег на скорость. Стр. 104		
12		Закрепление		ОРУ. Бег с изменением			текущий	Длительн		

		навыков прыжков, развитие координационных и скоростно-силовых способностей		направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед. П.И. «С коски на кочку».	выносливость».	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений;		ость бега. Стр. 105.		
13		Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места		Равномерный, медленный бег до 5 минут, круговая эстафета (10-15 м)., метание малого мяча на дальность. П.И. «Снайперы».	Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике.	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги;	текущий	Название метательных снарядов. Стр. 105		
14		Многоскоки. Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета		ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	текущий	Режим дня школьника Стр. 70		
15		Прыжки в высоту «перешагиванием» . Равномерный бег до 6 мин		Прыжки в высоту с места, с двух шагов, с небольшого разбега		бегать с максимальной скоростью до 30м, до 60м.	текущий	Прыжки через короткую скакалку		
Подвижные игры 7 часов (16 -22 урок)										
16		Т.Б. при проведении подвижных игр. Закрепление держания, ведения, броска мяча, используя игры.		Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. Игры «Охотники и утки», «Метко в цель».	Названия и правила игр.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками	текущий	Правила игры Стр. 132		
17		Закрепление навыка бега, скоростных		Ведение мяча на месте, в движении	Правила поведения во время игр.		текущий	Правила игры		

		способностей		шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча». П.И.: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».				Стр. 131		
18		Закрепление умений в ловле, передачах мяча.		Игры «Чай-чай-выручай!», «Гонка мячей».			текущий	Правила игры Стр. 133		
19		Совершенствование ловли, передачи, броска мяча, «кс».		П.И. «Чай-чай-выручай!», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Метко в цель».			текущий	Как выбрать, проводить игру. Стр. 128		
20		Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.		«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Не давай мяч водящему».	Названия и правила игр. Правила поведения во время игр.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками	текущий	Правила поведения во время игры. Стр. 136		
21	Т.Б. на уроке. Закрепление навыка броска, ловли мяча.		Броски и ловля мяча на месте, тоже, но с поворотами. Метание малого мяча в цель, на дальность. П.И. «Подвижная цель», «Снайперы».	текущий			Правила игр. Стр. 134.			
22	Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие «кс».		Разновидности бега, бег на короткие отрезки, 10 м, 15м; «Не давай мяч водящему», «Метко в цель» .	текущий			Правила игры. Стр. 135			
Гимнастика с элементами акробатики 13 часов (23 — 35 урок)										
23		Т.Б при проведении уроков гимнастики. Акробатика. Лазанье по канату. Перелезание через коня		Лазание по канату в три приема	Название снарядов, гимнастических элементов.	Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды.	текущий	Комплекс с Упр.№2 Стр. 113		
24		Комплекс гимнастических		Ходьба по гимнастической			Правила	текущий	Комплекс с	

		упражнений. Упражнения в равновесии. Акробатика		скамейке, повороты на рейке гимнастической скамейке, приставные шаги, шаг галопа, лазание, наклонной гимнастической скамейке. П.И. «Котьята и щенки».	безопасности во время занятий. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание	Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации		упражнений №3 Стр. 114		
25		Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками. Перелезания. Акробатика		Группировка, перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. П. И. «Эстафета с гимнастической палкой».	Уметь подбирать, показывать и составлять комплекс из 5-6 упражнений. Проговаривать правильно название снарядов, гимнастических элементов.		текущий	Правила составления комплексов упр. Стр. 115		
26		Прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий		Прыжки через короткую и длинную скакалку, перелезание через горку гимнастических матов			текущий	Физкульт минутка Стр. 115		
27		Подтягивание в висе. Опорный прыжок		ОРУ на месте с предметами. Упр. в висе стоя, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Упр. в упоре лежа, прыжок через коня, согнув ноги			текущий	Комплекс упражнений для физкульт минуток. Стр. 116 - 117		
28		Т.Б. на уроках гимнастики. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.		О.С., команды «Шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ на месте, в движении. П.И. «Обруч на себя», «Удержи обруч».			текущий	Правила поведения на занятиях. Стр. 126		
29		Вис на гимнастической стенке (прогнувшись). Подтягивание в висе. Перелезания через препятствие.		ОРУ на месте с предметами. Упр. в висе стоя, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых	Название снарядов, гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий.	Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды. Уметь:	текущий	Что такое гимнастика. Стр. 107		

				руках. Упр. в упоре лежа.	Личная гигиена.	выполнять строевые команды;				
30		Перестроения в колонне. Подтягивание ног в висе на гимнастической стенке		О.С. Команды «На 1 - 2 рассчитайсь!», «Чаще шаг, реже шаг; шире шаг». Перестроение в 2 шеренги и в 2 круга. И. «Придумай сам»	Режим дня. Закаливание Уметь подбирать, показывать и составлять комплекс из 5-6 упражнений.	акробатические элементы отдельно и в комбинации;	текущий	Упражнения для ног. Стр. 108.		
31		Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Упр. на бревне.		Группировка, перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. П.И. Кувырки в паре с партнером».	Проговаривать правильно название снарядов, гимнастических элементов.	выполнять танцевальные упражнения.	текущий	Упражнения для рук. Стр. 108		
32		Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упр. Акробатика. Лазанье по канату.		Основные положения рук, ног, туловища. Комплексы ОРУ различной координационной сложности.			текущий	Общеразвивающие упр. Стр. 109		
33		Комплекс гимнастических упражнений. Лазанье по наклонной скамейке. Подтягивание		Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке. П.И. «Котят и щенки», «Куры и цыплята».	Название снарядов, гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена.	Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные строевые команды.	текущий	Утренняя гимнастика. Стр. 110		
34		Упражнения на осанку. Ходьба на носках, пятках, наружной стороне стопы. Акробатика. Лазанье по канату		Группировка, перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. П.И. «Дружные тройки».	Режим дня. Закаливание Уметь подбирать, показывать и составлять комплекс из 5-6 упражнений.	Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации;	текущий	Основные правила выполнения зарядки. Стр. 111		
35		Комплекс гимнастических упражнений. Опорный прыжок. Упражнения на бревне		Ходьба по бревну, повороты гимнастической скамейке, приставные шаги, шаг галопа.		выполнять танцевальные упражнения.	текущий	Комплекс упражнений №1 Стр. 112		
Подвижные игры 6 часов (36 -41 урок)										

36		Т.Б. при проведении подвижных игр. Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей.		Обычная ходьба с различным положением рук, на ногах, присед под счет учителя. Коротким (30-35 см), средним (50-55 см), шагом. Ходьба по ограниченной поверхности. П.И. «Мышеловка», «Успей выбежать»	<p>Названия и правила игр. Правила поведения во время игр.</p> <p>Названия и правила игр. Правила поведения во время игр.</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками</p> <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками</p>	текущий	Внутренние органы. Стр. 20		
37		Закрепление техники бега, развитие координационных способностей.	Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Преодоление препятствий. П.И. «Котят и щенят», «Куры и цыплята».	текущий			Скелет. Стр. 21			
38		Закрепление техники держания, ловли, броска мяча.	ОРУ. П.И. «Играй, играй мяч не теряй», «Школа мяча», Попади в обруч».	текущий			Мышцы Стр. 22 - 23			
39		Знания: Т.Б. занятиях П.И. Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве	П.И.: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	текущий			Что такое физкультура Стр. 8			
40		Закрепление и совершенствование скоростных способностей и навыков бега.	Подвижные игры. «Воротики», «Быстрые и ловкие», «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».	текущий			Элементы культуры движения. Стр. 10			
41		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	П.И.: «Прыжки по полоскам», «Жмурки», «Удочка», «Через кочки и пенечки».	текущий			Твой организм. Стр. 19			

Лыжная подготовка 21 час (42 – 62 урок)

42		Т.Б. на занятиях по лыжам.. Закрепление организующих команд, повороты переступанием, скользящего шага.		Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Повороты на месте, передвижение на лыжах по учебному кругу (без палок).	Уметь подобрать лыжи по росту. Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена.	Знать: требования к обуви, одежде при занятиях по лыжной подготовке; правила поведения и личной гигиены при занятиях по лыжной подготовке.	текущий	Правила поведения на занятиях. Стр. 148.		
43		Знания: Правила личной гигиены на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление команд, поворотов переступанием, скользящего шага.		Повороты на месте, передвижение на лыжах по учебному кругу (без палок) до 1 км.	Режим дня. Закаливание Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие.	Уметь: выполнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; повороты на месте,	текущий	Подбор инвентаря. Стр. 148		
44		Знания: требования к обуви, одежде на занятиях по лыжной подготовке Закрепление попеременного двушажного хода, скользящий шаг.		Передвижение ступающим и скользящим шагом по учебному кругу, без палок до 1 км.	Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие	передвижение ступающим и скользящим шагом.	текущий	Одежда лыжника. Стр. 149.		
45		Закрепление попеременного двушажного хода. Спуск в основной стойке.		Передвижение попеременным шагом, спуск в основной стойке. Скольжение на одной ноге, расстояние по заданию учителя индивидуально. П.И.: «Лыжники, на места».	Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие.	Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;	текущий	« Все на лыжах » Стр. 143.		
46		Закрепление попеременного двушажного хода. Подъем ступающим шагом.		Передвижение попеременным двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе.	Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие	выполнять спуски и подъемы в разных стойках	текущий	Ступающий шаг. Стр. 143		

				П.И «Все за ведущим»».					
47		Закрепление попеременного двушажного хода, развитие координационных способностей.		Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И. «Переступание веером».				текущий	Скользящий шаг без палок. Стр. 144
48		Закрепление попеременного двушажного хода. Горная техника		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	Уметь одевать и снимать лыжи, переносить их к месту занятий и на базу.			текущий	Подъем «полуелочкой» Стр. 145
49		Закрепление попеременного двушажного хода.		Знания: Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.	Правила безопасности во время занятий.			текущий	Спуск на лыжах Стр. 145
50		Закрепление спусков и подъемов, координационных способностей, выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении).	Личная гигиена. Режим дня. Закаливание			текущий	Попеременный двушажный ход. Стр. 146
51		Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки.	Уметь оказать первую помощь своим товарищам.			текущий	Подъем «Лесенкой». Стр. 147
52		Спуск в основной стойке. Подъем		Передвижение попеременным				текущий	Торможе

		ступающим шагом. Развитие «кс», выносливости.		двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И. «Встречные старты».				ние «Плугом » Стр. 147.		
53		Закрепление скользящего шага, координационных способностей, развитие выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И. «Переступание веером».			текущий	История Олимпийских игр. Стр. 11		
54		Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, развитие выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.			текущий	Современные Олимп. игры. Стр. 13.		
55		Сочетание работы рук палками с движениями ногами, выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин.			текущий	Сильнейшие спортсмены. Стр. 14		
56		Горная часть, развитие координационных способностей, выносливости.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.			текущий	Олимпийский девиз. Стр. 15		
57		Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов.		Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на			текущий	Олимпийская эмблема. Стр. 16		

				двух с опорой на палки.	Уметь одевать и снимать лыжи, переносить их к месту занятий и на базу.	<p>Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;</p> <p>выполнять спуски и подъемы в разных стойках</p>				
58		Отработка оттачивания, скользящего шага.	Передвижение попеременным двушажным ходом по учебному кругу до 15 мин. Спуск в основной стойке, подъем в гору ступающим шагом в максимальном темпе. П.И. «Встречные старты», «Все за ведущим»	Правила безопасности во время занятий. Уметь оказать первую помощь своим товарищам.	текущий		Олимпийский флаг. Стр. 16			
59		Отработка оттачивания ногой, палкой, развитие координационных способностей, выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом по кругу до 20 мин с палками. Скользящий шаг без палок. П.И. «Слалом на равнине».	Уметь одевать и снимать лыжи, переносить их к месту занятий и на базу.	текущий		Олимпийский огонь и клятва. Стр. 16.			
60		Закрепление попеременного двушажного хода, спусков и подъемов, развитие координации.	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).	Правила безопасности во время занятий.	текущий		Олимпийские награды и талисман. Стр. 16 - 17			
61		Закрепление попеременного двушажного хода, спусков, подъемов, «кс», выносливости.	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки. П.И. «Слалом на равнине».	Уметь оказать первую помощь своим товарищам	текущий		Что такое физическая культура. Стр. 18			
62		Отработка попеременного двушажного хода,	Передвижение попеременным двушажным ходом,		текущий	Упражнения на пресс				

		спусков, подъемов.		спуски и подъемы, на учебном круге до 25 мин. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки.						
Лыжная подготовка вариативная часть 2 часа (63 – 64 урок)										
63	+	«Спорт на Урале». Проверка выполнения изученных лыжных ходов.		Передвижение попеременным двушажным ходом. Выполнение элементов лыжных ходов на оценку.	. Правила безопасности во время занятий. Уметь оказать первую помощь своим товарищам.	Знать: влияние лыжной подготовки на организм человека. Уметь:	текущий	Попеременный двушажный ход. Стр. 146		
64	+	«Лыжники Урала». Проверка выполнения подъемов и спусков с горы.		Передвижение попеременным двушажным ходом. Подъем ступающим шагом и «лесенкой» и спуск в низкой и средней стойке.		передвигаться попеременным двушажным ходом.	текущий	Торможение «Плугом» Стр. 147.		
Подвижные игры 3 часа (65 – 67 урок)										
65		Т.Б. при проведении подвижных игр. Закрепление навыка бега, используя П.И.		Разновидности бега, бег на короткие отрезки, 10 м, 15м; Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», «Бег с преследованием».			текущий	Упр. для укрепления мышц живота и спины. Стр. 30		
66		Закрепление умений в ловле, передачах мяча, используя П.И.		Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. Подвижные игры: «Салки», «Поймай мяч», «Догони с мячом»	Названия и правила игр. Правила поведения во время игр.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками	текущий	Упр. для укрепления мышц стоп ног. Стр. 31		
67		Закрепление держания, ведения, броска мяча, используя П.И.		Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча», «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».			текущий			

Подвижные игры на основе баскетбола по выбору учителя (вариативная часть) 6 часов 68 — 73 урок

68		Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие выносливости.		Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. П.И.: «Поймай мяч», «Догони с мячом».	Названия и правила игр.	Уметь: владеть мячом, (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;	текущий	Как проверит ь свою осанку. Стр. 27		
69		Закрепление держания, ведения, броска мяча. Совершенствование «кс».		Ведение мяча на месте, в движении шагом, ускоренным шагом. «Школа мяча». П.И. «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».	Уровень физической подготовленности. Правила безопасности во время игр	играть в мини-баскетбол	текущий	Улучшен ие осанки. Стр. 28		
70		Совершенствование ловли, передачи, броска мяча, «кс», скоростно-силовых способностей		Ловля мяча и передача индивидуально о стену (30 сек наибольшее кол-во). Броско в цель на расстоянии 3-4 м, левой, правой рукой.			текущий	Сутулая спина . Стр. 29		
71		Т.Б. на уроке Закрепление навыка броска, ловли, развитие «КС», скоростно-силовых способностей		Броски и ловля мяча на месте, тоже, но с поворотами. Метание малого мяча в цель, на дальность. П.И. «Кто дальше бросит».	Названия и правила игр. Уровень физической подготовленности.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение , броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	Осанка. Стр. 24		
72		Закрепление умений в ловле, передачах мяча, от груди, из-за головы.		Ловля и передача мяча в парах, на месте, с шага, разбега. П.И. «Поймай мяч», «Догони с мячом».	Правила безопасности во время игр		текущий	Неправил ьная осанка. Стр. 26		
73		Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.		Ведение мяча на месте, в движении, ускоренным шагом. «Школа мяча». П.И. «Играй, мяч не теряй			текущий	Причины нарушен ия осанки. Стр. 26		

Гимнастика с элементами акробатики 5 часов (74 — 78 урок)

74		Т.Б. на уроках гимнастики. Перестроения в колонне. Подтягивание в висе. Лазанье по	Комбини- ров	Лазание по канату в три приема, упражнения в висе, выполнение строевых команд.	Название снарядов, гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий.	Знать: правила поведения на уроках гимнастики, основные	текущий	Правила поведени я на уроке стр.126.		
----	--	---	--------------	--	---	--	---------	--------------------------------------	--	--

		канату в 3 приёма.			Личная гигиена. Режим дня. Закаливание	строевые команды.			
75		Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну. Лазанье по канату		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на рейке гимнастической скамейке, приставные шаги, шаг галопа, лазание по канату в три приема	Уметь подбирать, показывать и составлять комплекс из 5-6 упражнений.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды;	текущий	Акробатические упражнения. Стр. 118	
76		Акробатика. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Сгибание рук в упоре лёжа.		Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа. Акробатические элементы	Проговаривать правильно название снарядов, гимнастических элементов.	акробатические элементы отдельно и в комбинации;	текущий	Лазание и перелазание. Стр. 121.	
77		Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Упражнения в равновесии		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на рейке гимнастической скамейке, приставные шаги, шаг галопа, акробатические элементы		выполнять танцевальные упражнения.	текущий	Кувырок вперед, назад. Стр. 118 - 119	
78		Подтягивание в висе. Опорный прыжок		Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа. Опорный прыжок через коня, согнув ноги			текущий	Акробатическая комбинация. Стр. 119	
Гимнастика с элементами акробатики вариативная часть 4 часа (79 -82 урок)									
79		Совершенствование акробатических упражнений, «кс».		Группировка, перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. П.И «Эстафета с кувырками»	Название снарядов, гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий.	<i>Знать:</i> правила поведения на уроках гимнастики,	текущий	Висы и упоры. Стр. 120	
80		Закрепление танцевальных упражнений, развитие «кс».		Шаги с подскоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону, повороты в движении, одноименные и разноименные	Личная гигиена. Режим дня. Закаливание Уметь подбирать,	основные строевые команды. <i>Уметь:</i> выполнять	текущий	Лазание по наклонной скамейке. Стр. 122	

				движения рук. П.И. «Кто лучше владеет грацией».	показывать и составлять комплекс из 5-6 упражнений.	строевые команды;				
81		Лазанье по канату. Поднимание ног в висе. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.		Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа. Перелезания через горку матов, опорный прыжок	Проговаривать правильно название снарядов, гимнастических элементов.	акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять танцевальные упражнения.	текущий	Ходьба по бревну. Стр. 125		
82		Закрепление акробатических упражнений, «кс».		Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, ОРУ. «Эстафета с кувырками».			текущий	Упражнения на равновесие. Стр. 124		
Подвижные игры 2 часа (83–84урок)										
83		Знания: Т.Б. на занятиях подвижными играми Закрепление навыков бега. Развитие способностей к ориентированию в пространстве		Подвижные игры: «К своим флажкам», « Два мороза», «Пятнашки», « Кто быстрее», « Космонавты»	Названия и правила игр. Правила поведения во время игр.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метаниями, прыжками	текущий	Упражнения для укрепления мышц стоп ног. Стр. 31		
84		Закрепление скоростных способностей и навыков бега. «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».		ОРУ без предметов и с предметами. П.И. «Воротики», «Быстрые и ловкие», «Быстрые и смелые», «Лягушка и цапля».			текущий	Проверь себя. Стр. 32		
Легкоатлетические упражнения 7 часов (85 - 91 урок)										
85		Многоскоки. Прыжок с поворотом на 180°.. Равномерный бег 5 мин.		ОРУ с мячами, обручем, флажками, гимнастической палкой, кегли, скакалкой. Бег с ускорением от 10 до 15м. Повторное	Понятие «эстафета». Команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега»,	Знать : правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в	текущий	Правила соревнований в прыжках в высоту. Стр. 106.		

				пробегание отрезков до 10 м. Эстафеты.					
86		Развитие скоростных способностей... Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 4*9 м.		Ускорения, беговые упр. Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком	«бег на выносливость». Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	метаниях; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	текущий	Метание малого мяча Стр. 102	
87		Встречная эстафета. Метание теннисного мяча с места (на точность, дальность)		Метание малого мяча, правой, левой рукой на дальность, из-за головы, на заданное расстояние. Броски и ловля набивного мяча на наибольшее количество за 30 сек. П.И.: «Кто дальше бросит», «Кто попадет в цель»			текущий	Метание набивного мяча . Стр. 103	
88		Т.Б. на уроках. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, в различном темпе под звуковые сигналы		Прыжки на одной, двух с поворотами, продвижением вперед на одной, двух, в длину с места, с высоты до 40 см.	Понятие «эстафета». Команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега»,	Знать : правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в метаниях; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	текущий	Правила поведения на занятиях. Стр.105	
89		Строевые упражнения на месте (повороты		Прыжки на одной, двух с поворотами, продвижением вперед на одной, двух, в длину с места, с высоты до 40 см.	«бег на выносливость». Влияние бега на состояние здоровья. Виды прыжков в легкой атлетике. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях		текущий	Правила соревнований в беге. Стр. 105.	
90		Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места.(на точность приземления), тройной прыжок с места. Равномерный бег до 5 мин.		Прыжки на одной, двух с поворотами, продвижением вперед на одной, двух, в длину с места, с высоты до 40 см.			текущий	Правила соревнований в метаниях . Стр. 106.	
91		Бег с ускорением. Круговая		Равномерный, медленный бег до 5				Правила сорев. в	

		эстафета. Равномерный бег до 4 мин.		минут, круговая эстафета (10-15 м). П.И. «Два мороза», «Пятнашки».				прыжках в длину. Стр. 106.		
Тестирование вариативная часть 2 часа (92 — 93 урок)										
92	+	Определение уровня физической подготовленности. Региональное тестирование.		Тесты: региональные, школьные.		<i>Уметь:</i> правильно выполнять тестовые задания	текущий	Упражнения на равновесие. Стр. 123		
93	+	Региональное тестирование		Тесты: федеральные, региональные.			текущий	Игра «Метко в цель». Стр. 133		
Легкоатлетические упражнения – кроссовая подготовка (вариативная часть) 5 часов 94 – 98 уроков										
94	+	«Легкая атлетика на Урале». Закрепление выполнения легкоатлетических упражнений.	Комплексный	Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 200м, ходьба – 200м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Влияние бега на состояние здоровья Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 минут); по слабо пересеченной местности (до 1 км).	текущий	Основные упражнения Стр. 153		
95	+	«Сильнейшие атлеты Урала». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, развитие выносливости.	Комплексный	Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). Подвижная игра пятнашки. ОРУ. Развитие выносливости.			текущий	Оценка физических способностей. Стр. 154		
96	+	«Спортивные школы Челябинска». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега, подвижные игры.	Комплексный	Равномерный бег (7 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 400м, ходьба – 300м). Подвижная игра пятнашки. ОРУ. Развитие выносливости.			текущий	Оценка физических способностей. Стр. 155		
97	+	«Челябинские Олимпийцы». Совершенствование	Комплексный	Равномерный бег (8 минут). Чередование ходьбы, бега (бег					Оценка физических	

		навыков бега и развитие выносливости.		250м, ходьба – 200м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.				способностей. Стр. 158		
98	+	«Национальные подвижные игры». Совершенствование техники бега, развитие координационных и скоростных способностей		Равномерный бег (9 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). Подвижные игры «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками»				Уровень физической подготовленности. Стр. 159		
Подвижные игры на основе футбола по выбору учителя (вариативная часть) 6 часов 99 — 102 урок										
99		Т.Б. на уроке Закрепление навыка удара по мячу, ловли, развитие «КС».		Удары и ловля мяча на месте, тоже, но с поворотами. Удар по воротам.	Названия и правила игр. Уровень физической подготовленности.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, обводить, ударять по воротам; играть в футбол по упрощенным правилам).	текущий	Твой спортивный уголок. Стр. 161		
100		«Футбол на Урале». Закрепление держания, ведения правой и левой рукой, броска мяча.	Удары по воротам . Обводки мяча. «Школа мяча». Игра в футбол по упрощенным правилам	Правила безопасности во время игр	текущий		Витамины. Стр. 64			
101		«Футбольные школы Челябинска». Закрепление умений в ловле, передачах мяча, развитие выносливости.	Удары по воротам . Обводки мяча. «Школа мяча». Игра в футбол по упрощенным правилам		текущий		Вода и питьевой режим Стр. 87			
102		Закрепление умений в ловле, передачах мяча, обводки мяча.	Ловля и передача мяча в парах, обводка вокруг стоек. Подвижные игры: «Поймай мяч», «Догони с мячом»		текущий		Первая помощь при травмах. Стр. 87			

