

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура», составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа составлена с учётом Примерной программы начального общего образования и авторской программы по физической культуре для начальной школы 1 – 4 класс. (Автор-составитель: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.– М.: Вентана-Граф). Программа обеспечивает реализацию обязательного минимума образования.

Рабочая программа составлена в рамках линии УМК "Начальная школа XXI века" под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова. (Учебники: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов Физическая культура. Учебник 1-2 класс.- М.: «Вентана-Граф»; Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Физическая культура .Учебник 3-4 класс.» - М.: Вентана-Граф»).

Настоящая программа составлена на 270 часов (2 часа в неделю) в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 4 года обучения (в 1 классе-66 ч. (2 часа в неделю, 33 уч.недели), во 2,3,4 классах - по 68 ч.(2 часа в неделю, 34 уч. недели)) и является программой базового уровня.

Изменения, внесенные в авторскую программу: в связи с отсутствием бассейна часы раздела « Плавание» (22 ч.) перераспределяются на содержания других учебных тем программы: «Спортивные игры»-19 ч.», «Лыжные гонки»-3 ч. Разделы «Знания о физической культуре»-(12ч.); «Способы физической деятельности» -(12ч.); « Физкультурно – оздоровительная деятельность» (6ч.)- изучаются в ходе урока.

Программа направлена на формирование личностных, предметных и метапредметных результатов, реализацию системно-деятельностного подхода как отражение требований ФГОС. В ходе изучения физической культуры реализуется программа развития универсальных учебных действий, включающая формирование компетенций обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий, учебно-исследовательской и проектной деятельности.

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты освоения программы предмета «Литературное чтение» отражают освоение младшими школьниками социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

	Воспитательные задачи	Реализация в разделах программы
Гражданско-патриотическое воспитание	- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну; - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;	Физическое совершенствование
Духовно-нравственное воспитание	- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим; - проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;	Способы физкультурной деятельности
Эстетическое воспитание	- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;	Физическое совершенствование
Физическое	- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;	Укрепление здоровья и

воспитание, формирование культуры здоровья		личная гигиена
Трудовое воспитание	- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;	Физическое совершенствование
Экологическое воспитание	- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);	Знания о физической культуре
Ценность научного познания	- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;	Знания о физической культуре
Совместная деятельность	- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.	Способы физкультурной деятельности

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме

измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

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

координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

2.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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 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.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. (мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд 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 вперёд).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из виса 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 вперёд 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 и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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; подъёмы; 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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 вперёд (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 двухтрёх 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.

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.

Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класс

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

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класс

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

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класс

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

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класс

Контрольное упражнение	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 60м.с высокого старта с.	11.0	10.8	10.0	11.5	11.0	10.3
Прыжки в длину с места, см.	125-135	136-149	150-165	120-130	131-147	148-157
Бег 1000м, мин.с.	5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.с.	5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться пальцами пола.	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом колен	Коснуться пальцами пола.	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом колен
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	3	4	6	10	15	18

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование 1 кл.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Укрепление здоровья и личная гигиена	Изучается в ходе урока.
2.	Способы двигательной деятельности: - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика - лыжная подготовка - спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> • баскетбол • футбол - ОРУ	<p style="text-align: center;">16 18 14 18 из них 6 12</p> <p style="text-align: center;">Изучаются в ходе урока.</p>
3.	Всего	66

Тематическое планирование 2 кл.

Наименование Разделов и тем	Количество часов (уроков)
I. Знания о физической культуре	
1.1.История возникновения ОИ 1.2.Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. 1.3.Закаливание организма (обтирание).	В процессе уроков
II. Способы физкультурной деятельности	
2.1. Выполнение гимнастики и утренней гимнастики под музыку. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. 2.2. Выполнение закаливающих процедур. 2.3. Подвижные игры и занятия ФУ во время прогулок.	В процессе уроков
III. Физическое совершенствование:	
1. Гимнастика с основами акробатики	12
2. Легкая атлетика	15
3. подвижные игры с элементами спортивных игр: 4. баскетбол 5. волейбол 6. футбол 7. подвижные игры	25 из них 15 2 4 4
8. Лыжная подготовка	16
Итого	68

Тематическое планирование 3 класс

Наименование Разделов и тем	Количество часов (уроков)
I. Знания о физической культуре	
1.1. История возникновения Олимпийских Игр. 1.2. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. 1.3. Закаливание организма (обтирание).	В процессе уроков
II. Способы физкультурной деятельности	
2.1. Выполнение гимнастики и утренней гимнастики под музыку. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. 2.2. Выполнение закаливающих процедур. 2.3. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	В процессе уроков
III. Физическое совершенствование:	
1. Гимнастика с основами акробатики	15
2. Легкая атлетика	22
3. Спортивные игры	17
4. Лыжная подготовка	14
Итого	68

Тематическое планирование 4 кл.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Укрепление здоровья и личная гигиена	Изучается в ходе урока.
2.	Способы двигательной деятельности: - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика - лыжная подготовка - спортивные игры: <ul style="list-style-type: none">• баскетбол• футбол• волейбол - ОРУ	15 22 14 17 из них 5 6 8 Изучаются в ходе урока.
3.	Всего	68

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ уро ка	Тема урока	Элементы содержания	Виды учебной деятельност и	Информацион но- методическое обеспечение	
I	<p>1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Что такое физическая культура.</p> <p>3. Легкая атлетика.</p> <p>Бег. Беговые упражнения и прыжковые упражнения.</p>	<p><u>Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетике. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</u></p> <p><u>Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте, с высоким подниманием бедра.</u></p> <p><u>Подвижные игры на материале легкой атлетике: «Не оступись», «Пятнашки».</u></p>	<p>Уметь выполнять легкоатлетические упражнения.</p>		

	4.Подвижные игры на материале л/атлетике.				
2	1.Представление о физических упражнений. 2.Легкая атлетика. Бег. Беговые упражнения и прыжковые. Высокий старт. 3.Подвижные игры	<u>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.</u> <u>Прыжки на одной ноге и на двух с продвижением вперед и назад.</u> <u>Бег с переходом на поочередные прыжки на правой и на левой ноге.</u> <u>Высокий старт с последующим ускорением.</u> <u>Подвижные игры на материале лёгкой атлетике «Волк во рву», «Кто быстрее».</u>	Уметь выполнять прыжки. И высокий старт		
3	1.Легкая атлетика. Бег. Беговые упражнения и прыжковые. Старт из различных исходных положений. 2.Подвижные игры	<u>Бег с ускорением. Прыжки с поворотом вправо и влево.</u> <u>Бег с поворотами, бег с горки в максимальном темпе.</u> <u>Челночный бег.</u> <u>Подвижные игры на материале легкой атлетики «Горелки».</u>	Уметь выполнять бег с максимальной прыжки		
4	1.Кто как передвигается. 2.Легкая атлетика.	<u>Как передвигаются животные «Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения		

	Беговая подготовка. 3.Подвижные игры	<u>разных частей тела»</u> <u>Как передвигается человек «Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.)»</u> <u>Бег равномерный – 6-мин.</u> <u>Подвижные игры на материале л/атлетики «Рыбки, Салки на болоте».</u>	для бега		
5	1.Легкая атлетика. Развитие быстроты, выносливости. 3.Подвижные игры	<u>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</u> <u>Бег на дистанцию до 400м. Движение по команде (по сигналу).</u> <u>Подвижные игры на материале л/атлетики «Пингвины с мячом».</u> <u>Сдача норм ГТО.</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для бега по сигналу		
6	1.Представление о физических качествах. 2.Легкая атлетика. Бег. Развитие координации и силовых способностей.	<u>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</u> <u>Прыжки в длину и высоту с места (толком двумя).</u> <u>Бег с изменением направления передвижения (змейкой и по кругу).</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в длину.		

	3.Подвижные игры.	<u>Преодоление препятствий (15-20 см).</u> <u>Прыжки через скалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</u> <u>Подвижные игры на материале л/атлетики «Быстро по местам, К своим флажкам».</u>			
7	1Легкая атлетика. Бег. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	<u>Прыжки с продвижением правым и левым боком.</u> <u>Бег 30м.</u> <u>Подвижные игры на материале Л/атлетики «Точно в мишень, Третий лишний».</u>	Уметь выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.		
8	1.История развития физической культуры и первых соревнований. 2.Подвижные игры. Беговые упражнения	<u>Особенности физической культуры разных народов.</u> <u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).</u> <u>Игры на свежем воздухе.</u> <u>Спрыгивание и запрыгивание на скамейку.</u>	Уметь показать спрыгивание и запрыгивание на скамейку.		
9	1.Самостоятельные игры и развлечения. 2Легкая атлетика. Ходьба и бег.	<u>Подвижные игры, их значение для физического развития.</u> <u>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередуя с ходьбой, с бегом.</u> <u>Подвижные игры на материале л/атлетики</u>	Уметь выполнять бег чередуя с ходьбой		

	3.Подвижные игры.	<u>«Волк во рву, Третий лишний».</u>			
10	1.Подвижные игры на материале легкой атлетики. 2. Что такое режим дня.	<u>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития «Пятнашки», «Охотники и утки».</u> <u>Составление режима дня.</u>	Уметь выполнять составление режима дня		
11 (1)	1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2.Подвижные игры на материале подвижных игр. 3.Основные правила закаливания.	<u>Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижных игр. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</u> <u>Подвижные игры с элемент метания, бега «вызов номеров», « Шишки-желуди- орехи».</u> <u>Развивать основные физические качества.</u> <u>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища.</u>	Уметь выполнять закаливающие процедуры.развивать физ.кач..		
12 (2)	1.Утренняя зарядка и её значение для организма. 2.Баскетбол: Передвижения без мяча. 3.Подвижные игры.	<u>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка).</u> <u>Передвижения правым и левы плечом, лицом вперед.</u> <u>Подвижные игры для закрепление навыков в сложных способах передвижения.</u> Игра	Уметь выполнять упр.по баскетболу		

		<u>«Тройка», «Рыбки».</u>			
13 (3)	1.Баскетбол: передача и ловля мяча. 2.Подвижные игры.	<u>Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летающего мяча.</u> <u>Подвижные игры для закрепление навыков в сложных способах передвижения Игра, «Бой петухов».</u>	Уметь рассказывать об истории возникновения и развития игры баскетбол.		
14 (4)	1.Комплексы физкультминутки. 2.Баскетбол: передача и ловля мяча. 3. Подвижные игры разных народов.	<u>Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук.</u> <u>Передача и ловля мяча двумя руками мяча, летящего на уровне груди.</u> <u>Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</u>	Уметь проводить примеры комплексов упражнений.		
15 (5)	1Комплексы физических упражнений для утренней зарядке. 2.Баскетбол: Броски мяча. 3.Подвижные игры.	<u>Упражнения утренней зарядки, выполнение в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, прыжковые упражнения, упражнения на восстановления дыхания.</u> <u>Выполнение бросков мяча двумя руками снизу в корзину с места.</u> <u>Игра «Брось-поймай»</u>	Уметь демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности		

16 (6)	1. Комплексы утренней зарядки. 2. Баскетбол: ведение мяча	<u>Комплекс упражнений утренней зарядки № 1</u> <u>Ведение мяча правой и левой рукой на месте.</u>	Уметь выполнять ведение мяча.		
17 (1)	1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2. Гимнастика: организующие команды и приёмы. 3. Передвижение по гимнастической стенке.	<u>Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастики. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</u> <u>Организуемые команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа стой!».</u> <u>Выполнение лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону.</u>	Уметь выполнять команды. лазанье по гимнастической стенке..		
18 (2)	1. Упражнения для профилактики осанки. 2. Выполнение строевых упражнений. 3. Акробатические упражнения. 4. Подвижные	<u>Упражнения с предметами на голове и их значение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены, с предметом на голове с продвижением; без предметов; с предметами. Их значение.</u> <u>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Повороты прыжком по команде: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!».</u> <u>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка, стойка руки на поясе, стойка</u>	Уметь рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.		

	игры.	<u>на коленях, Техника их правильного выполнения. Стойка на лопатках.</u> <u>Игра «Становись-разойтись»; «У медведя во бору».</u>			
19 (3)	1.Комплекс физкультминуток. 2.Строевые упражнения. 3.Акробатические упражнения. 4.Подвижные игры.	<u>Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.</u> <u>Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами.</u> <u>Основные виды упоров: упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</u> <u>Кувырок вперед из упора присев.</u> <u>Подвижные игры «Раки», «Не урони мешочек».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для овладения кувырка вперед		
20 (4)	1. Акробатические упражнения. 2.Подвижные игры.	<u>Основные виды седов: сед ноги врозь, сед углом руки вперёд и за головой. Техника их выполнения.</u> <u>Основные виды приседов: присед руки на поясе, в стороны, вверх, вперед, за головой. Техника их выполнения.</u> <u>Игра «Тройка», «Бой петухов».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для овладения кувырка назад и вперед.		

21 (5)	<p>1.Строевые упражнения.</p> <p>2. Акробатические упражнения.</p> <p>3.Упражнения на гибкость.</p> <p>4. Подвижные игры.</p>	<p><u>Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правильное выполнение строевых упражнений.</u></p> <p><u>Гимнастический мост из положения лежа.</u></p> <p><u>Наклоны вперед, назад, в стороны.</u></p> <p><u>Игра «Альпинисты», «Змейка»</u></p>	<p>Уметь выполнять требования безопасности и при проведении закаливающих процедур.</p>		
22 (6)	<p>1.Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>2.Акробатические комбинации.</p> <p>3.Подвижные игры.</p>	<p><u>Простые способы передвижения.</u></p> <p><u>Выполнение ранее разученных акробатических элементов, (см. приложение №1)</u></p> <p><u>Игра «Петрушка на скамейке».</u></p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку .</p>		
23 (7)	<p>1.Комплекс на дыхательную систему.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>2.Акробатические комбинации.</p> <p>3. Подвижные</p>	<p><u>Выполнение дыхательной гимнастики.</u></p> <p><u>Упражнения для профилактики нарушения зрения.</u></p> <p><u>Выполнение ранее разученных акробатических элементов, (см. приложение №2)</u></p> <p><u>Игра «Пройди бесшумно», «Совушка».</u></p>	<p>Уметь объяснять правила закаливания.</p>		

	игры.				
24 (8)	1.Формирование осанки. 2. Упражнения на перекладине. 3.Подвижные игры.	<u>Ходьба на носках, с предметами на голове, контроль осанки в движении.</u> <u>Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи. Подтягивание в вися стоя и лёжа.</u>	Уметь выполнять висы перемахи		
25 (9)	1. Акробатические комбинации. 2.Подвижные игры.	<u>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучение технике их выполнения. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.</u> <u>Игра «Посадка картофеля».</u> <u>Сдача норм ГТО.</u>	Уметь выполнять гимнастические упражнения для развития основных качеств.		
26 (10)	1.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 2.Акробатические комбинации.	<u>Упражнения на координацию: равновесие типа ласточки на широкой опоре с фиксацией равновесия.</u> <u>Выполнение ранее разученных акробатических элементов, (см. приложение №2)</u>	Уметь преодолевать полосу препятствий		
27 (11)	1. Ходьба и бег как жизненно важные способы	<u>Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</u> <u>Развитие координации: произвольное</u>	Уметь выполнять комплекс		

	<p>передвижения человека.</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>3. Подвижные игры</p>	<u>преодоление простых препятствий.</u>	упражнений для развития координации		
28 (12)	<p>1.Формирование осанки.</p> <p>2. Гимнастическая комбинация.</p> <p>3.Подвижные игры</p>	<p><u>Ходьба на носках, с предметами на голове, контроль осанки в движении.</u></p> <p><u>Выполнение ранее разученных акробатических элементов, (см. приложение №3)</u></p>	Уметь демонстрировать передвижений по гимнастической скамейке разными способами.		
29 (13)	<p>1. Акробатические комбинации.</p> <p>2.Подвижные игры</p>	<p><u>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучение технике их выполнения.</u></p> <p><u>Выполнение ранее разученных акробатических элементов, (см. приложение №1)</u></p>	Уметь выполнять основные виды положений.		
30	1.Прикладная	<u>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы</u>	Уметь демонстриро		

(14)	гимнастика. 2.Опорный прыжок. 3.Подвижные игры.	<u>препятствий, включая в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски.</u> <u>Опорный прыжок с разбега гимнастического козла.</u> <u>Игра «Ниточка и веревочка».</u>	ватьпрыжки на скакалке.		
31 (15)	1.Прикладная гимнастика. 2.Опорный прыжок. 3.Подвижные игры	<u>Лазанье по гимнастической стенке, перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скакалку.</u> <u>Опорный прыжок с разбега гимнастического козла.</u> <u>Игра «Ниточка и веревочка».</u>	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке.		
32 (16)	1.Прикладная гимнастика. 2.Опорный прыжок. 3.Подвижные игры	<u>Запрыгивание на горку матов с последующими спрыгиваниями; ходьба и бег простым и сложным способом. Техника преодоление полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</u> <u>Опорный прыжок с разбега гимнастического козла.</u> <u>Игра «Ниточка и веревочка».</u>	Уметь выполнять полосу препятствий опорный прыжок.		
33 (1)	1. Правила предупреждения травматизма во	<u>Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовки.</u> <u>Организация мест занятий, подбор одежды,</u>	Уметь излагать правила		

	<p>время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2.Строевые команды лыжника.</p> <p>3.Передвижение на лыжах.</p>	<p><u>обуви и инвентаря. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой основные причины возникновения.</u></p> <p><u>Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под рукой!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».</u></p> <p><u>Техника выполнения основной стойки лыжника на месте при спуске с полого склона.</u></p>	<p>индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений</p>		
34 (2)	<p>1.История физической культуры.</p> <p>2.Лыжные гонки: передвижения на лыжах. Ступающий шаг.</p> <p>3.Подвижные игры.</p>	<p><u>Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</u></p> <p><u>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага.</u></p> <p><u>Игра «Охотники и олень».</u></p>	<p>Уметь демонстрировать технику передвижений на лыжах.</p>		
35 (3)	<p>1. Лыжные гонки: передвижение на лыжах.</p> <p>2.Подвижные игры.</p>	<p><u>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага.</u></p> <p><u>Игра « Охотники и олень»</u></p>	<p>Уметь демонстрировать технику передвижений на лыжах.</p>		
36 (4)	<p>1. Лыжные гонки: передвижение на лыжах.</p> <p>2. Эстафета в</p>	<p><u>Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах.</u></p> <p><u>Игра «Встречная эстафета».</u></p>	<p>Уметь демонстрировать технику передвижений</p>		

	передвижении на лыжах.		ий на лыжах.		
37 (5)	1. Лыжные гонки: передвижение на лыжах. 2. Подвижные игры	<u>Техника выполнения ступающего шага.</u> <u>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</u> <u>Игра « Встречная эстафета».</u>	Уметь демонстрировать технику подъёма и спуска.		
38 (6)	1. Комплексы общеразвивающих упражнений. 2. Лыжные гонки: спуски. 3. Передвижение на лыжах.	<u>Комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.</u> <u>Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции до 500м.</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		
39 (7)	1. Лыжные гонки: скользящий шаг. 2. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 3. Подвижные	<u>Выполнение скольжение правой (левой) ногой после двух-трёх шагов.</u> <u>Прохождение отрезков с чередованием с большой интенсивности, с ускорением.</u> <u>Игра «День и ночь».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		

	игры.				
40 (8)	1.Лыжные гонки: спуски. 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 3.Подвижные игры.	<u>Спуск с горки с изменяющимися стойками на лыжах.</u> <u>Прохождение тренировочной дистанции.</u> <u>Игра «Попади в ворота».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		
41 (9)	1.Лыжные гонки: Подъёмы. 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	<u>Техника выполнения подъёма на гору.</u> <u>Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</u> <u>Игра «Кто дальше прокатится».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		
42 (10)	1.Лыжные гонки: скользящий шаг. 2. Подвижные игры.	<u>Имитационные упражнения для освоения скользящего шага.</u> <u>Прохождение тренировочной дистанции.</u> <u>Игра «На буксире».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения		

			техники лыжного хода.		
43 (11)	1.Лыжные гонки: скользящий шаг. 2.Развитие физических качеств. 3. Подвижные игры.	<u>Имитационные упражнения для освоения скользящего шага.</u> <u>Самостоятельное выполнении упражнений учащимися.</u> <u>Игра « Встречная эстафета».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		
44 (12)	1.Комплексы общеразвивающих упражнений. 2.Лыжные гонки: скользящий шаг. 3.Подвижные игры.	<u>Прохождение отрезков с чередованием с большой интенсивности, с ускорением.</u> <u>Выполнение техники скользящего шага.</u> <u>Игра «Охотники и олень».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		
45 (13)	1.Лыжные гонки: скользящий шаг. 2.Развитие координации, выносливости. 2.Подвижные игры.	<u>Выполнение техники скользящего шага.</u> <u>Передвижение на лыжах в умеренной интенсивности.</u> <u>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств.</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного		

		<u>Игра « Кто дальше прокатится».</u>	хода.		
46 (14)	1.Лыжные гонки: скользящий и ступающий шаг. 2.Подвижные игры.	<u>Выполнение техники выполнения ступающего и скользящего шага.</u> <u>Игра «Попади в ворота».</u> <u>Сдача норм ГТО.</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		
47 (1)	1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2.Футбол: стойки и перемещения. 3.Подвижные игры.	<u>Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижных играх. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</u> <u>Стойки и перемещения (бег лицом, спиной, приставными шагами).</u> <u>Игра «пингвины с мячом».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
48 (2)	1.Футбол: остановки и повороты. 2.Подвижные игры.	<u>Остановки и повороты шагом и во время бега.</u> <u>Игры на материале легкой атлетике: «к своим флажкам».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и		

			мяча.		
49 (3)	1. Футбол: удары по мячу. 2. Подвижные игры.	<u>Удары внутренней стороной стопы («щёчкой»).</u> <u>Игра «мяч среднему».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
50 (4)	1. Футбол: удары по мячу. 2. Подвижные игры.	<u>Удар внутренней стороной (щёчкой) по катящему мячу.</u> <u>Игры на материале легкой атлетике: «к своим флажкам».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
51 (5)	1. Футбол: ведение мяча. 2. Подвижные игры	<u>Ведение мяча по прямой с остановкой. Игра «Мяч соседу».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		

52 (6)	1.Знание о физической культуре. 2. Футбол: удары по мячу. 3.Подвижные игры.	<u>Удары внутренней стороной стопы («щёчкой»).</u> <u>Игра «Кто быстрее», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом». «Плавание как жизненно важные способы передвижение человека.</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
53 (7)	1. Футбол: удары по мячу. 2.Подвижные игры	<u>Удары внутренней стороной стопы («щёчкой») с одного и двух шагов разбега.</u> <u>Игра «Ловкие ребята».</u>	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
54 (8)	1.Футбол: передача мяча. 2.Подвижные игры.	<u>Передача мяча в парах и тройках (на расстояние 2-3 м.).</u> <u>Игра «Гонка мячей».</u>	Уметь выполнять		
55 (9)	1.Организация и проведение подвижных игр (в спортивном зале). 2.Подвижные игры.	<u>Правила и игровые действия подвижных игр для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки»).</u>	Уметь играть в подвижные игры		

56 (10)	1. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке). 2. Подвижные игры.	<u>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулки.</u> <u>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</u> <u>Игра «Ловкие ребята», «Бой петухов», «Тяни в круг».</u>	Уметь играть в подвижные игры		
57 (11)	1. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке). 2. Подвижные игры.	<u>Подбор одежды в зависимости погодных условий.</u> <u>Игра «Ловкие ребята», «Бой петухов», «Тяни в круг».</u>	Уметь играть в подвижные игры		
58 (12)	1. Организация и проведение подвижных игр 2. Подвижные игры	<u>Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простых считалочек.</u> <u>Игра «Мяч среднему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».</u>	. Уметь играть в подвижные игры		
59 (13)	1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2. Легкая атлетика: беговые	<u>Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетики. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</u> <u>Равномерный бег, повторение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.</u>	Уметь рассказать правила предупрежд. Травматизма . Выполнить беговые упр.		

	упражнения. Бег.				
60 (14)	1.Легкая атлетика: Бег, Высокий старт. 2.Подвижные игры	<u>Бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге. Бег с ускорением.</u> <u>Высокий старт с последующим ускорением.</u> <u>Игра «Совушка».</u>	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью		
61 (15)	1.Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. 2.Легкая атлетика: броски мяча. 3.Подвижные игры.	<u>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (боком, спиной вперед).</u> <u>Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.</u> <u>Игра «Ворона и воробьи».</u>	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью. И броски мяча		
62 (16)	1.Легкая атлетика: бег старты, 2.Броски мяча. 3.Подвижные игры.	<u>Равномерный бег, ускорение из разных исходных положений.</u> <u>Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.</u> Игра «Пятнашки»	Уметь выполнять требования безопасности и при выполнении закаливающих процедур.		
63	1.Легкая атлетика: бег старты,	<u>Равномерный бег, ускорение из разных исходных положений.</u>	Уметь выполнять		

(17)	2.Метание мяча. 3.Подвижные игры.	<u>Метание малого мяча в вертикальную цель.</u> <u>Игра «Встречная эстафета».</u> <u>Сдача норм ГТО.</u>	метание малого мяча на максимальн о возможный результат.		
64 (18)	1.Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	<u>Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения.</u> <u>Изменения скорости ходьбы и бега.</u>	Уметь выполнять изменение скорости и ходьбы		
65 (19)	1.Легкая атлетика: бег старты, 2.Метание мяча. 3.Подвижные игры.	<u>Равномерный бег, ускорение из разных исходных положений.</u> <u>Метание малого мяча на дальность.</u> <u>Игра «Встречная эстафета».</u>	Уметь выполнять метание мяча .		
66 (20)	1.Легкая атлетика: бег старты, 2.Метание мяча. 3.Подвижные игры.	<u>Равномерный бег, ускорение из разных исходных положений.</u> <u>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</u> <u>Игра «Встречная эстафета».</u> <u>Подведение итогов.</u>	Уметь выполнять ускорения, метать мяч.		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Элементы содержания	Виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Дата проведения		
					план	факт	
1	Техника безопасности и на спортивной	Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения	Уметь выполнять Разновидности ходьбы				

	площадке. Высокий старт.	повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».	бега.высокий старт				
2	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Бег с ускорением до 20 м Прыжки в длину с места на результат.	Как возникли первые соревнования. Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. Высокий старт..Бег с ускорением до 20 м. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты	Уметь выполнять Строевые упр Высокий старт. Прыжковые упр.				
3	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Прыжки в	признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой	Уметь выполнять признаки правильной ходьбы, бега, прыжков.				

	длину.	перекладине (м), низкой (д) Встречная эстафета. Игра «Пятнашки».	Дыхание во время ходьбы.				
4	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат. Прыжки в длину.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат. Варианты игры мини-футбол.	Уметь выполнять Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега.				
5	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Прыжки в	Как появились игры с мячом. Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 5 минут. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Уметь выполнять . Прыжки в длину. Метание мяча в вертикальную и				

	длину. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Метание мяча на дальность с места Круговая эстафета Игра по упрощенным правилам «Русская лапта»	горизонтальную цель.				
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 3 минут. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 1000 метров Игра «Мы – физкультурники»	Уметь выполнять . Прыжки в длину. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.				
7	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. Челночный	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. Челночный бег	Уметь выполнять Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег.				

	бег.	3x10м. Игра «Метко в цель»	Челночный бег.				
8	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Челночный бег	Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Сдача норм ГТО. Игра «Салки».	Уметь выполнять Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Челночный бег				
9 (1)	Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам.	Правила и нормы поведения во время игры. Строевые упражнения. Повороты на месте. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Уметь выполнять Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по				

		Игра мини-футбол по упрощенным правилам. Игра «Русская лапта»	упрощенным правилам				
10 (2)	Эстафеты с преодолением препятствий. Комплекс утренней зарядки.	Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять Чередование ходьбы и бега				
11 (3)	Эстафеты с преодолением препятствий. Комплекс утренней зарядки.	Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять Чередование ходьбы и бега				
12 (4)	Баскетбол: Передвижен	Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными	Уметь выполнять				

	<p>ия. Ловля и передача мяча.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p>	<p>условиями.</p> <p>Передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах.</p> <p>Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»</p>	<p>Передвижения. Ловля и передача мяча.</p>				
13 (5)	<p>Баскетбол:</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Бросок набивного мяча от груди.</p>	<p>Ходьба и бег с заданиями.</p> <p>Передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах.</p> <p>Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу. Игра «Охотники и утки».</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Бросок набивного мяча от груди.</p>				
14 (6)	<p>Баскетбол:</p> <p>Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>Наклон вперед на результат.</p>	<p>Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.</p> <p>Ходьба и бег с игровыми заданиями.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <p>Ведение мяча на месте. Ведение мяча с продвижением по прямой линии.</p> <p>Наклон вперед на результат.</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Ведение мяча в ходьбе.</p>				

		Игра «Два мороза»					
15 (7)	Баскетбол: Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат.	Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с продвижением по прямой линии. Наклон вперед на результат. Игра «Два мороза»	Уметь выполнять Ведение мяча в ходьбе.				
16 (8)	Баскетбол: Ведение мяча в ходьбе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом» Ходьба и бег с заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча	Уметь выполнять Ведение мяча в ходьбе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				

	результат.	в ходьбе правой левой рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Два мороза»					
17 (9)	Баскетбол: Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит.	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Правой, левой рукой. Ведение мяча в ходьбе. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч». Игра Мини-баскетбол.	Уметь выполнять Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит.				
18 (10)	Баскетбол: Ведение мяча в беге по прямой линии. Броски мяча	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Правой, левой рукой. Ведение мяча с	Уметь выполнять Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой.				

	в щит.	продвижением вперед по прямой линии и по дуге. Броски мяча в щит. Поднимание туловища на результат. Игра Мини-баскетбол.	Броски мяча в щит.				
19 (11)	Баскетбол: Ведение мяча в беге по прямой линии. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Правой, левой рукой. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять Ведение мяча в беге по прямой линии. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.				
20 (12)	Баскетбол: Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит.	Правила и нормы поведения во время игры. Строевые упражнения. Повороты на месте. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит.				

<p>21 (1)</p>	<p>Техника безопасности и при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед.</p>	<p>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение в шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Фигурная маршировка(по диагонали, змейкой, по кругу, противходом). Танцевальные шаги. ОРУ типа утренней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами. Игра «Угадай, кто подходил»</p>	<p>Уметь выполнять Кувырок вперед.</p>				
<p>22 (2)</p>	<p>Характеристика физических качеств. Стойка, на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед.</p>	<p>Понятие «Гибкость». Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Фигурная маршировка(по диагонали, змейкой, по кругу, противходом). Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ типа утренней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка, на лопатках согнув ноги. Игра “Посадка картофеля”, «Лиса в</p>	<p>Уметь выполнять Стойка, на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед.</p>				

		курятнике»					
23 (3)	Что такое закаливание. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	<p>Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры.</p> <p>Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Сочетание танцевальных шагов с бегом. ОРУ со скакалками.</p> <p>Кувырок вперед. Стойка, на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.</p> <p>Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил».</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.</p>				
24 (4)	Закаливание. Акробатические соединения из разученных элементов.	<p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Бег, ходьба с игровыми заданиями. ОРУ со скакалками.</p> <p>Кувырок вперед. Стойка, на лопатках согнув ноги. Полуповорот назад из стойки на лопатках в стойку на</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Акробатические соединения из разученных элементов.</p>				

		<p>коленях.</p> <p>Акробатические соединения из разученных элементов.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p>					
25 (5)	<p>Физическое развитие и физические качества человека. Акробатические соединения из разученных элементов.</p> <p>Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p>	<p>Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ со скакалками.</p> <p>Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловища.</p> <p>Вис на согнутых руках, стоя спереди, сзади и лежа.</p> <p>Ходьба по гимнастической лестнице.</p> <p>Эстафеты с преодолением препятствий.</p>	<p>Уметь выполнять Акробатические соединения из разученных элементов.</p>				
26	Акробатичес	Влияние физических упражнений на	Уметь				

(6)	<p>кие соединения из разученных элементов.</p> <p>Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p>	<p>осанку Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ со скакалками. Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловища.</p> <p>Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Ходьба по гимнастической лестнице.</p> <p>Эстафеты с преодолением препятствий.</p>	<p>выполнять</p> <p>Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p>				
27 (7)	<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине Вис спиной</p>	<p>Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка).</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с сочетанием танцевальных шагов. ОРУ с обручами. Правила выполнения</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине Вис спиной к</p>				

	<p>к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.</p>	<p>техники безопасности при выполнении на перекладине.</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.</p> <p>Вис спиной к гимнастической стенке. Вис завесом одной и вис завесом двумя.</p> <p>Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил».</p>	<p>гимнастической стенке.</p> <p>Поднимание прямых и согнутых ног</p>				
28 (8)	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.</p>	<p>Чем отличается физические упражнения от естественных движений и передвижений. Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные способы передвижения.</p> <p>Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.</p> <p>Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой</p> <p>ОРУ типа утренней гимнастики.</p> <p>Перекач. Кувырок вперед. Стойка, на лопатках согнув ноги.</p> <p>Игра “Посадка картофеля”, «Лиса в курятнике».</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.</p>				

<p>29 (9)</p>	<p>Передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с обручами.</p> <p>Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Угадай, чей голосок»</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа.</p>				
<p>30 (10)</p>	<p>Характеристика физических качеств. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание</p>	<p>Понятие «Равновесие». Строевые упражнения.</p> <p>В колонне по одному на указанные ориентиры.</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с обручами.</p> <p>Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках.</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа.</p>				

	е в висячем положении.	<p>Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.</p> <p>Подтягивание в висячем положении.</p> <p>Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Угадай, чей голосок», «Волна».</p>					
31 (11)	<p>Определение правильной осанки.</p> <p>Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки.</p>	<p>Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Строевые упражнения.</p> <p>Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p>ОРУ координационной сложности.</p> <p>Ходьба по бревну. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия.</p> <p>Игра «прокати быстрее мяч».</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий</p>				
32 (12)	Ходьба по рейке гимнастической	<p>Строевые упражнения. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p>Размыкание и смыкание приставным</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Ходьба по</p>				

	<p>скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска.</p> <p>Лазанье по канату.</p>	<p>шагом.</p> <p>Ходьба бег с различными заданиями.</p> <p>ОРУ координационной сложности.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска.</p> <p>Лазанье по канату.</p> <p>Сдача норм ГТО.</p> <p>Игра «Бой петухов»</p>	<p>рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска.</p> <p>Лазанье по канату.</p>				
33 (1)	<p>Техника безопасности и на уроках лыжной подготовки. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p> <p>Игры и занятия в зимние</p>	<p>Чем отличается физические упражнения от естественных движений и передвижений. Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные способы передвижения.</p> <p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Требования к одежде для зимних прогулок. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Построение с лыжами.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Ступающий шаг без палок.</p>				

	время года.						
34 (2)	Передвижение на лыжах. Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	<p>Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Катание на санках</p> <p>Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий ход (повторение материала 1 класса). Игра “Попади в ворота” «Спуск с поворотом».</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Ступающий шаг с палками. Повороты на месте</p>				
35 (3)	Режим дня. Личная гигиена. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные способы передвижения. Режим дня (повторить материал 1 класса)</p> <p>Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий ход (повторение материала 1 класса). Игра “Попади в ворота”</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Ступающий шаг с палками. Повороты на месте</p>				

36 (4)	Передвижение на лыжах. Скользкий шаг без палок. Повороты на месте.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Спуск с гор в основной стойке. Игра "Попади в ворота".	Уметь выполнять Скользкий шаг без палок. Повороты на месте.				
37 (5)	Передвижение на лыжах. Скользкий шаг с палками. Подъем «лесенкой».	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Спуск с гор в основной стойке. Подъем лесенкой. Игра «Салки».	Уметь выполнять Скользкий шаг с палками. Подъем «лесенкой».				
38 (6)	Передвижение на лыжах. Скользкий шаг с палками. Спуск с гор.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Спуск с гор в основной стойке. Игра «Салки».	Уметь выполнять Скользкий шаг с палками. Спуск с гор				
39 (7)	Передвижение на лыжах. Скользкий шаг с	Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Спуск с гор в основной стойке. Игра «Салки».	Уметь выполнять Скользкий				

	палками. Спуск с гор».	Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	шаг с палками. Спуск с гор				
40 (8)	Передвижение на лыжах. Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой».	Скользкий шаг без палок. Спуск с гор в основной стойке. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Подъем лесенкой. “Кто быстрее взойдет в гору”.	Уметь выполнять Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой».				
41 (9)	Передвижение на лыжах. Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой».	Скользкий шаг. Спуск с гор в основной стойке. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Подъем лесенкой. “Кто быстрее взойдет в гору”.	Уметь выполнять Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой».				
42 (10)	Передвижение на лыжах. Попеременно двухшажный ход без	Скользкий шаг без палок. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Спуск с небольшого склона.	Уметь выполнять Попеременно двухшажный				

	палок 1 км Спуск с небольшого склона.	Игра «Кто дальше скатится с горки».	ход без палок 1 км Спуск с небольшого склона.				
43 (11)	Попеременный ход. Передвижение на лыжах. Спуск с небольшого склона.	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки».	Уметь выполнять Попеременно двухшажный ход без палок 1 км Спуск с небольшого склона.				
44 (12)	Передвижение на лыжах. Попеременный ход. Спуск с небольшого склона.	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки».	Уметь выполнять Попеременно двухшажный ход без палок 1 км Спуск с небольшого склона.				
45	Попеременный двухшажный	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Спуск с	Уметь выполнять				

(13)	й ход с палками Подъем елочкой.	небольшого склона. Торможение способом падение на бок. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	Попеременно двухшажный ход с палками Подъем елочкой.				
46 (14)	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Спуск с небольшого склона. Торможение «плугом» Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	Уметь выполнять Попеременно двухшажный ход с палками Подъем елочкой.				
47 (15)	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Спуск с небольшого склона. Подъем «Елочкой». Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	Уметь выполнять Подъем елочкой.				
48 (16)	Прохождение дистанции до 1 км.	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без	Уметь выполнять Повороты				

	Повороты переступанием.	палок в режиме умеренной интенсивности. Торможение «плугом» Повороты переступанием. Дистанция 1 км на результат.-сдача норм ГТО	переступание м.				
49 (1)	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски большого мяча.	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков и бросков большого мяча. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски большого мяча снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Ведение мяча по прямой линии и по дуге. Игра «Мини-баскетбол»	Уметь выполнять Броски большого мяча.				
50 (2)	Баскетбол: Гигиена одежды и обуви. Игра «Мини-баскетбол»	Гигиена одежды и обуви. Строевые упражнения. Передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Ходьба, бег. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Игры с ведением мяча.	Уметь выполнять Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Игры с ведением мяча.				

		Игра «Мини - баскетбол».					
51 (3)	Баскетбол: Гигиена одежды и обуви. Игра «Мини-баскетбол»	Строевые упражнения. Передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге прыжком. Ходьба, бег. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Поднимание туловища. Игры с ведением мяча. Игра «Мини - баскетбол».	Уметь выполнять Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Поднимание туловища				
52 (4)	Закаливание. Баскетбол: Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Строевые упражнения. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча (повторение материала 1 класса). Ведение мяча стоя на месте. Игра «Мини - баскетбол».	Уметь выполнять Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.				
53	Баскетбол: Ловля и	Строевые упражнения.	Уметь выполнять				

(5)	<p>передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p>	<p>Ходьба, бег с игровыми заданиями.</p> <p>ОРУ с малыми мячами.</p> <p>Ловля и передача мяча (повторение материала 1 класса). Ведение мяча стоя на месте. Игра «Мини - баскетбол». Эстафеты с мячами.</p>	<p>Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.</p>				
54 (6)	<p>Баскетбол:</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Игра «Мини - баскетбол»</p>	<p>Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков.</p> <p>Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба, бег с игровыми заданиями.</p> <p>ОРУ с малыми мячами.</p> <p>Ловля и передача мяча (повторение материала 1 класса). Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге. Игра «Мини - баскетбол».</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Ловля и передача мяча. Ведение мяча.</p>				
55 (7)	<p>Организация и проведение подвижных</p>	<p>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развитие личностных качеств, организация отдыха и досуга</p> <p>Строевые</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Преодоление полосы</p>				

	<p>игр (на спортивной площадке и в спортивном зале).</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>упражнения повторение 2 четверть.</p> <p>Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах.</p> <p>Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.</p> <p>Игра «Прокати быстрее мяч»</p> <p>Игра «Школа мяча»</p>	препятствий.				
56 (8)	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале).</p> <p>Волейбол: Набрасывание мяча.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	<p>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развитие личностных качеств, организация отдыха и досуга. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении.</p> <p>Набрасывание мяча на заданную высоту.</p> <p>Прием и передача мяча. Подвижные игры.</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>Набрасывание мяча.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>				

57 (9)	Волейбол: Набрасывание мяча. Подвижные игры разных народов	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Прием и передача мяча. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. Эстафеты с предметами. Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять Набрасывание мяча. Подвижные игры разных народов.				
58 (1)	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту.	Признаки утомления и что нужно делать Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторение материала 1 класса). Игра «Зайцы в огороде»	Уметь выполнять Прыжки в длину с места .. Прыжки в высоту.				
59 (2)	Прыжки в высоту с прямого разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки в высоту с разбега.	Уметь выполнять Прыжки в высоту с прямого разбега. Сгибание и разгибание				

		Игра «Прыгающие воробушки»	рук в упоре				
60 (3)	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	Игра «Прыгающие воробушки» Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3х10м. Прыжки с поворотом 180. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	Уметь выполнять Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.				
61 (4)	Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30 метров на результат. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Игра «Охотники и утки».	Уметь выполнять Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.				
62 (5)	Метание мяча в вертикальную и	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность	Уметь выполнять Метание мяча				

	горизонтальную цель. Бег 1000 метров.	из-за головы, стоя на месте. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000 метров. Игра «Русская лапта»	в вертикальную и горизонтальную цель.				
63 (6)	Метание мяча на дальность.	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3x5 м, 3x10м Игра «космонавты»	Уметь выполнять Метание мяча на дальность.				
64 (7)	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег.	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Метание малого мяча на дальность. Бег с ускорением. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с разбега. Сдача норм ГТО. Подвижная игра «Вызов номеров».	Уметь выполнять Прыжок в длину с разбега.				
65 (1)	Бег 1000 метров на результат. Футбол:	Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Игра «Мини-футбол»	Уметь выполнять Ходьба с игровыми				

	игра	Игра «невод»	заданиями				
66 (2)	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Футбол: Остановка мяча, ведение мяча.	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге. Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять Остановка мяча, ведение мяча.				
67 (3)	Преодоление полосы препятствий. Футбол: Остановка мяча, ведение мяча.	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге. Игра «Мини-футбол»	Уметь выполнять Остановка мяча, ведение мяча.				
68 (4)	Эстафета с передачей эстафетной	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки.	Уметь выполнять Остановка				

	палочки. Футбол: Остановка мяча, ведение мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге. Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта»	мяча, ведение мяча.				
--	---	---	------------------------	--	--	--	--

№	Тема урока	Элементы содержания	Виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	
1	<p>Техника безопасности на спортивной площадке.</p> <p>Высокий старт.</p>	<p>Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса).</p> <p>Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении.</p> <p>Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».</p>	<p>Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения.</p>		
2	<p>Бег с ускорением до 20 м</p> <p>Прыжки в длину с места на результат.</p>	<p>Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса).</p> <p>Разновидности ходьбы, бега.</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Бег с ускорением до 30 м.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Игра «Салки».</p> <p>Равномерный бег 2 минуты</p>	<p>Уметь выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p>		
3	<p>История физической культуры. Бег с ускорением до 30 м</p>	<p>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших Древней Руси. Разновидности ходьбы, бега.</p>	<p>Уметь выполнять бег с максимальной</p>		

	Прыжки в длину с места на результат.	<p>Высокий старт.</p> <p>Бег с ускорением до 30 м.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Игра «Салки».</p> <p>Равномерный бег 2 минуты</p>	<p>скоростью на учебную дистанцию</p>		
4	<p>Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)</p> <p>Прыжки в длину.</p>	<p>Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Дыхание во время ходьбы.</p> <p>Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении.</p> <p>Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Встречная эстафета.</p> <p>Игра «Пятнашки».</p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в длину.</p>		
5	<p>Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.</p> <p>Прыжки в длину.</p>	<p>Упражнения на развитие координационных движений. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам.</p> <p>Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.</p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в длину.</p>		

		Варианты игры мини-футбол.			
6	<p>Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.</p> <p>Прыжки в длину.</p>	<p>Упражнение на развитие координационных движений. Разновидности ходьбы, бега.</p> <p>Прыжки по разметкам</p> <p>Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.</p> <p>Варианты игры мини-футбол.</p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в длину.</p>		
7	<p>История физической культуры. Прыжки в длину.</p>	<p>Особенности физической культуры.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Разновидности ходьбы.</p> <p>Равномерный бег до 5 минут.</p> <p>Прыжки через земляные возвышения.</p> <p>Круговая эстафета</p> <p>Игра по упрощенным правилам «Русская лапта»</p>	<p>Уметь выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.</p>		

8	<p>Прыжки в длину с разбега на результат.</p> <p>Метание мяча.</p>	<p>Разновидности ходьбы.</p> <p>Равномерный бег до 3 минут.</p> <p>Прыжки через земляные возвышения.</p> <p>Метание малого мяча с места из-за головы.</p> <p>Бег 1000 метров</p> <p>Игра «Мы – физкультурники»</p>	<p>Уметь демонстрировать технику метания малого мяча.</p>		
9	<p>Прыжки в длину с разбега на результат.</p> <p>Броски мяча из положения стоя.</p>	<p>Разновидности ходьбы.</p> <p>Равномерный бег до 3 минут.</p> <p>Прыжки через земляные возвышения.</p> <p>Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя.</p> <p>Бег 1000 метров</p> <p>Игра «Мы – физкультурники»</p>	<p>Уметь выполнять метание большого мяча.</p>		
10	<p>История физической культуры. Броски мяча из положения стоя.</p> <p>Шестиминутный бег.</p>	<p>Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних народов.</p> <p>Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой</p> <p>Броски большого мяча снизу двумя руками из</p>	<p>Уметь пересказывать текст по истории развития физической</p>		

	Челночный бег.	положения стоя. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10м. Игра «Метко в цель»	культуры.		
11	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Челночный бег	Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Метание малого мяча с места из-за головы. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Игра «Салки».	Уметь выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью.		
12	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Челночный бег.	Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Метание малого мяча с места из-за головы. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Игра «Салки». Сдача норм ГТО.	Уметь выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью.		
13 (5) 1	Баскетбол: Передвижения. Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	Правила и нормы поведения во время игры. Строевые упражнения. Повороты на месте. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча ранее разученными способами (2 класс): на месте, шагом по прямой, по дуге и «змейкой»	Уметь рассказывать об истории возникновения и развития игры баскетбол.		

14 2	<p>Баскетбол: Передвижения. Ведение мяча. Эстафеты с мячами.</p> <p>Комплекс физической культуры. Эстафеты с преодолением препятствий.</p>	<p>Понятие «комплекс физических упражнений».</p> <p>Правила игры в баскетбол. Ведение мяча ранее разученными способами (2 класс): на месте, шагом по прямой, по дуге и «змейкой».</p> <p>Передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в беге по прямой, дуге «змейкой».</p>	<p>Уметь проводить примеры комплексов упражнений.</p>		
15 3	<p>Баскетбол: ведение мяча. Броски мяча в корзину. Передача и ловля мяча Эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>Комплекс утренней зарядки.</p>	<p>Ходьба и бег с заданиями. ОРУ с мячами.</p> <p>Ведение мяча в беге по прямой, дуге «змейкой».</p> <p>Ловля и передача мяч после отскока от стены, от груди с места. Игра «попади в кольцо».</p>	<p>Уметь демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности</p>		
16 4	<p>Баскетбол: Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Передача и ловля мяча.</p>	<p>Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Правила игры в баскетбол. Ведение мяча в беге по прямой, дуге «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленном беге. Ловля и передача мяч после отскока от стены, от груди с</p>	<p>Уметь излагать общие правила игры в баскетбол.</p>		

	Эстафеты с мячами.	места. Эстафеты с мячами. Игра «гонка баскетбольных мячей».			
17 5	Баскетбол: Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча: в беге по прямой, по дуге и «змейкой». Бросок мяча двумя руками от груди с места. Обводка стоек в передвижении шагом и медленном беге. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу. Игра «гонка баскетбольных мячей».	Уметь демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча.		
18 (15) 1)	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Гимнастика с	Техника ранее освоенных акробатических упражнений (1,2 класс): стоек, седов, упоров, приседов. История возникновения акробатики и гимнастики.	Уметь рассказывать об истории возникновения современной акробатики и		

	<p>основами акробатики.</p> <p>Кувырок вперед и назад.</p>	<p>Кувырок вперед, подводящие упражнения для основания кувырка назад. Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами.</p> <p>Игра «Угадай, кто подходил»</p>	<p>гимнастики.</p>		
19 (2)	<p>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Кувырок вперед.</p> <p>Стойка на лопатках.</p>	<p>Техника ранее освоенных акробатических упражнений (1,2 класс): стоек, седов, упоров, приседов.</p> <p>Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Перекаты. Кувырок вперед, подводящие упражнения для основания кувырка назад. Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами.</p> <p>Игра «Угадай, кто подходил»</p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для овладения кувырка назад.</p>		
20 (3)	<p>Прыжки через скакалку. Стойка, на лопатках согнув ноги.</p> <p>Кувырок вперед.</p>	<p>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью вращения.</p> <p>Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.</p> <p>Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ типа утренней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка, на лопатках согнув ноги.</p> <p>Игра “Посадка картофеля”, «Лиса в курятнике».</p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для овладения кувырка назад и вперед.</p>		

21 (4)	Выполнение простейших закаливающих процедур. Кувырок вперед и назад в различные исходные положения.	<p>Закаливание – обливание , душ. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Сочетание танцевальных шагов с бегом. ОРУ со скакалками.</p> <p>Кувырок вперед. Кувырок назад с выходом в различные исходные положения.</p> <p>Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил».</p>	Уметь выполнять требования безопасности при проведения закаливающих процедур.		
22 (5)	Акробатические соединения из разученных элементов. Гимнастический мост.	<p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Бег, ходьба с игровыми заданиями. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед и назад. Стойка, на лопатках согнув ноги. Полуоборот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Гимнастический мостик из положения, лежа на спине.</p> <p>Акробатические соединения из разученных элементов.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p>	Уметь выполнять подводящие упражнения для основание прыжков через скакалку .		
23	Физическое развитие	Правила закаливания обливанием и принятием	Уметь		

(6)	и физические качества человека. Акробатические соединения из разученных элементов.	душа. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ со скакалками. Акробатические соединения из разученных элементов. Гимнастический мостик из положения, лежа на спине. Ходьба по гимнастической лестнице. Эстафеты с преодолением препятствий.	объяснять правила закаливания.		
24 (7)	Акробатические соединения из разученных элементов. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	Измерение пульса после нагрузки в покое способом положения руки на грудь.. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ со скакалками. Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловища. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Ходьба по гимнастической лестнице. Эстафеты с преодолением препятствий.	Уметь определять пульс в покое и после физической нагрузки.		
25 (8)	Гимнастика с основами акробатики. Роль и значение умения плавать в	Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащихся. Игра “Посадка картофеля”, «Лиса в	Уметь выполнять гимнастические упражнения		

	жизни каждого человека.	курятнике». Правила занятий в бассейне.	для развития основных качеств.		
26 (9)	Физические Развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.	Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащихя. Перелезание через препятствия. Игра «Выталкивание из круга» Игра «Угадай, чей голосок»	Уметь преодолевать полосу препятствий		
27 (10)	Как измерить физическую нагрузку. Гимнастические упражнения на бревне.	Измерение пульса после нагрузки в покое способом положения руки на грудь. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с обручами. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках. Комплекс общеобразующих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Подтягивание в висе лежа. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Угадай, чей голосок».	Уметь выполнять комплекс упражнений для развития мышц рук и спины.		

28 (11)	<p>Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости.</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>В колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p>ОРУ координационной сложности.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты силы, гибкости передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз правым и левым боком.</p> <p>Игра «Класс».</p>	<p>Уметь демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p>		
29 (12)	<p>Лазанье по канату</p> <p>Подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.</p>	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с мячами. Лазанье по канату в три приема. Прыжки со скакалкой. Подтягивание в висе лежа.</p> <p>Игра «Прокати быстрее мяч».</p> <p>Игра «Перетягивание в парах» Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц</p>	<p>Уметь демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема.</p>		

		и физических качеств.			
30 (13)	Лазанье по канату. Упражнения на бревне.	Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с гантелями. Лазанье по канату в три приема. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Игра «Прокати быстрее мяч»	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема.		
31 (14)	Лазанье по канату Ходьба по гимнастической скамейки, бревну.	Ходьба бег с игровыми заданиями. Комплекс ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Прыжки через длинную скакалку Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами правым и левым боком. Сдача норм ГТО. Игровые задания на гимнастическом бревне.	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема.		
32 (15)	Ходьба по гимнастическому бревну. Лазанье по канату.	Строевые упражнения. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую сторону на 90 и 180 градусов. Ходьба бег с различными заданиями. ОРУ координационной сложности.	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема.		

		<p>Ходьба по гимнастическому бревну.</p> <p>Лазанье по канату.</p> <p>Игра «Бой петухов».</p>			
33 (1)	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Игры и занятия в зимние время года.</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.</p>	<p>Уметь излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений</p>		
34 (2)	<p>Передвижение на лыжах. Ступающий шаг с палками.</p> <p>Повороты.</p>	<p>Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки в зависимости от погодных условий. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Поворот переступанием. Скользящий ход (повторение материала 2 класса). Игра «Попади в ворота» «Спуск с поворотом».</p>	<p>Уметь демонстрировать технику передвижений на лыжах.</p>		
35 (3)	<p>Передвижение на лыжах. Ступающий шаг с палками.</p> <p>Повороты.</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенных ходов. Повороты на месте. Скользящий ход (повторение материала 2 класса). Игра «Попади в ворота»</p>	<p>Уметь демонстрировать технику передвижений</p>		

			на лыжах.		
36 (4)	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг без палок. Повороты	Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Спуск с гор в основной стойке. Подъем «лесенкой» Игра «Попади в ворота».	Уметь демонстрировать технику передвижений на лыжах.		
37 (5)	Передвижение на лыжах. Подъем «лесенкой».	Построение с лыжами. Повороты на месте. Подводящее упражнение для освоения техники одновременного двухшажного хода. Спуск с гор в основной стойке. Подъем лесенкой. Игра « Салки».	Уметь демонстрировать технику подъёма и спуска.		
38 (6)	Передвижение на лыжах. Развитие координации движений, развитие выносливости. Спуск с гор.	Повороты. Подводящее упражнение для освоения техники одновременного двухшажного хода. Игра « Салки». Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств.	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		
39 (7)	Передвижение на лыжах. Спуск с гор».	Повороты на месте. Подводящее упражнение для освоения техники одновременного двухшажного хода. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения		

			техники лыжного хода.		
40 (8)	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Одновременный двухшажный ход без палок.</p> <p>Подъем «лесенкой».</p>	<p>одновременный двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Подъем лесенкой.</p> <p>“Кто быстрее взойдет в гору”.</p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.</p>		
41 (9)	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Одновременный двухшажный ход без палок.</p> <p>Подъем «лесенкой».</p>	<p>Скользящий шаг. Спуск с гор в основной стойке.</p> <p>Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Подъем лесенкой. “Кто быстрее взойдет в гору”.</p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.</p>		
42 (10)	<p>Передвижение на лыжах. Попеременно Одновременный</p>	<p>Скользящий шаг без палок. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной</p>	<p>Уметь выполнять подводящие</p>		

	двухшажный ход без палок 1 км Торможение.	интенсивности. Торможение «плугом» Игра «Кто дальше скатится с горки».	упражнения для освоения техники лыжного хода.		
43 (11)	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах. Торможение.	Повороты. Одновременный двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Торможение «плугом» Игра «Кто дальше скатится с горки».	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		
44 (12)	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Торможение.	Повороты на месте. Одновременный двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Спуск Торможение «плугом». Игра «Кто дальше скатится с горки».	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		
45 (13)	Попеременно двухшажный ход. Подъем елочкой.	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Торможение «плугом». Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Сдача норм ГТО.	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.		

46 (14)	<p>Прохождение дистанции 1 км.</p> <p>Подъем елочкой.</p>	<p>Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности дистанции. Построение с лыжами. Повороты на месте.</p> <p>Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренно. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок в режиме умеренной интенсивности. Спуск с небольшого склона. Торможение «плугом» Игра «Кто быстрее взойдет в гору».</p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники лыжного хода.</p>		
47 (1)	<p>Волейбол: подача мяч.</p>	<p>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. История возникновения игры в волейбол. Правила игры. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи (повторение материала 2 класса). Игра «не давай мяч водящему»</p>	<p>Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.</p>		

48 (2)	Волейбол: подача мяч.	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. История возникновения игры в волейбол. Правила игры. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи (повторение материала 2 класса). Игра «не давай мяч водящему»	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
49 (3)	Волейбол: подача мяч. Прием и передача мяча.	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. ОУ для укрепления пальцев рук. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
50 (4)	Волейбол: подача мяч. Прием и передача мяча. Подвижные игры.	ОРУ для развития силы рук и спины. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача. Игра «не передавай мяч водящему».	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники		

			передач и мяча.		
51 (5)	Волейбол: подача мяч. Прием и передача мяча. Подвижные игры.	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. ОРУ для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Игра «круговая лапта».	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
52 (6)	Волейбол: подача мяч. Прием и передача мяча. Подвижные игры.	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Игра «круговая лапта». Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
53 (7)	Волейбол: подача мяч. Прием и передача мяча. Подвижные игры.	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Игра «круговая лапта». Нижняя прямая подача	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения техники передач и мяча.		
54	Волейбол: подача	Подводящие упражнения для освоения техники	Уметь		

(8)	мяч. Прием и передача мяча. Подвижные игры.	передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Игра «круговая лапта». Нижняя прямая подача	выполнять		
55 (1)	Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. Прыжок в высоту.	Вязь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «выше ноги от земли».	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту.		
56 (2)	Беговые упражнения. Прыжок высоту.	Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега. Упражнения на развитие координационных движений.	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту.		
57	Беговые упражнения. Прыжок высоту.	Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега. Упражнения на развитие координационных	Уметь выполнять подводящие		

(3)		движений.	упражнения для освоения прыжка в высоту.		
58 (4)	Беговые упражнения. Прыжок высоту.	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Упражнения на развитие координационных движений.	Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту.		
59 (5)	Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры разных народов.	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народов танцев и обрядов.	Уметь владеть правилами организации и проведения подвижных игр.		

60 (6)	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на средние дистанции.	Бег 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Правила простейших соревнований.	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью		
61 (7)	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное выполнение учащимися. Бег 1000м.	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью.		
62 (8)	Простейшее процедуры закаливания. Беговые упражнения. Бег 1000м. Метание малого мяча.	Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Метание малого мяча на дальность. Бег 1000м .	Уметь выполнять требования безопасности при выполнении закаливающих процедур.		
63	Беговые упражнения. Бег 1000м. Метание	Метание малого мяча с места из-за головы. Равномерный бег 1000м . Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц	Уметь выполнять метание малого		

(9)	малого мяча.	и физических качеств. Сдача норм ГТО.	мяча на максимально возможный результат.		
64 (10)	Беговые упражнения. Бег 1000м. Метание малого мяча.	Метание малого мяча на дальность. Равномерный бег 1000м . Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств.	Уметь выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат		
65 май (11)	История футбола. Развитие быстроты.	История возникновения игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футболе (повторение материала 2 класса). Упражнения на быстроту	Уметь выполнять удары внутренней стороной стопы «щёчкой» и ведение мяча по разной		

			траекторией.		
66 май (12)	Футбол: ведение мяча. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег, прыжки вверх с поворотами в правую левую сторону.	Уметь выполнять удары внутренней стороной стопы «щёчкой» и ведение мяча по разной траекторией.		
67 май (13)	Футбол: ведение мяча. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Общеразвивающие упражнения , воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег, прыжки. Игра в футбол.	Уметь выполнять удары внутренней стороной стопы «щёчкой» и ведение мяча по разной траекторией.		

68 май (14)	Подвижные игры на материале игры в футбол.	Общеразвивающие упражнения , воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег, прыжки. Игра в футбол	Уметь выполнять удары внутренней стороной стопы «щёчкой» и ведение мяча по разной траекторией.		
-----------------------	--	---	---	--	--

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса:

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ /п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Г	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
.2	Программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
.3	Авторские рабочие программы по	Д	

	физической культуре		
.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
.3	Стенка гимнастическая	-	
.5	Скамейки гимнастические	Г	
.6	Стойки волейбольные	Д	

7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
9	Перекладина гимнастическая	Д	
10	Канат для лазания	Д	
11	Обручи гимнастические	Г	
12	Комплект матов гимнастических	Г	
13	Перекладина навесная универсальная	Г	
14	Скакалки гимнастические	К	
15	Перекладина переносная	Д	
16	Набор для метания(мячи 150г, т/мячи, гранаты)	Д	
17	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
18	Стол ы для настольного тенниса	Г	
19	Комплект для настольного тенниса	Г	
20	Мячи футбольные	-	
21	Мячи баскетбольные	-	
22	Мячи волейбольные	-	
23	Сетка волейбольная	Д	
24	Оборудование полосы препятствий	Д	
24	Скамейка для пресса	Д	
25	Мостик гимнастический	Г	
26	Конь гимнастический		
27	Козёл гимнастический		
28	Тренажёр «Наездник»	Д	
29	Тренажёр- эллиптический «Лыжник»	Д	
30	Медбол 1 кг	Д	
31	Медбол 2 кг	Д	
32	Комплект для прыжков в высоту	Д	
33	Мешочки гимнастические(100г)	К	
34	Эстафетные палочки	Г	

5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	Д	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя	Д	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	Включает в себя стеллажи, контейнеры
5.3	Раздевалки (для М.и Д.)	Д	
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС