

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гатчинская средняя общеобразовательная школа № 7»

Приложение к образовательной программе
начального общего образования, утвержденной
приказом № 6 от « 11»января 2017 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1 - 4 классов
(базовый уровень)

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом Примерной программы по физической культуре и обеспечена УМК Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.

Разработчик программы:
Семёнова Татьяна Александровна,
учитель физической культуры

Рассмотрена

на заседании ШМО учителей
физической культуры.

Протокол № _____

от « _____ » _____ 2017 г.

Руководитель ШМО: _____
/Журавлев А.П./

Согласована.

Зам. директора по УВР

_____/Малинина О.П./

« _____ » _____ 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013);
- Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета физическая культура использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания";
- Учебный план МБОУ "Гатчинская СОШ №7".

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	30	30	30	30
Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24
Лыжные гонки	13	16	16	16
Подвижные игры	32	32	32	32
Всего часов	99	102	102	102

Учебно-тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15		15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32	9	5	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	12	12	
5	Лыжная подготовка	13		13	
	Всего часов:	99	36	30	33

Учебно-тематический план 2-4 классов

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15		15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32	9	5	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	12	12	
5	Лыжная подготовка	16		16	
	Всего часов:	102	36	33	33

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
Легкая атлетика и кроссовая подготовка			
1		Техника безопасности на уроках. Объяснение понятия "физическая культура". Подвижная игра "Займи своё место"	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды "становись", "равняйся", "смирно"; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Уметь: -выполнять построение в шеренгу; -выполнять технику ходьбы и бега.
2		Урок-игра. Обучение понятию "высокий старт". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	Знать: - технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; Уметь: -выполнять технику высокого старта; -выполнять повороты на месте
3		Учет по бегу на 30 м. Совершенствование выполнения строевых упражнений.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.
4		Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Обучение понятию "расчет по порядку".	Знать: - Правила техники безопасности при метании мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча - Выполнять технику бега и ходьбы
5		Урок-игра. "Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Знать: - Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики Уметь: - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель.
6		Значение физической культуры в жизни человека. Метание мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность
7		Учет техники метания мяча.	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность - Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные)
8		Урок-игра. Многоскоки. Преодоление	Знать:

		естественных препятствий	- Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионе Уметь: - Преодолевать естественные препятствия одному и в паре
9		История возникновения физической культуры в Древнем мире. Прыжки в длину с разбега.	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину
10		Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину
11		Урок-игра. Учет техники прыжка в длину с разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега Уметь: - Выполнять технику прыжка в длину - Замерять результат прыжка
12		Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Учет бега на выносливость	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега
13		"Физические качества человека". Прыжки в длину с места. Беговые упражнения	Знать: - Название беговых и прыжковых упражнений Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять беговые и прыжковые упражнения
14		Урок-игра. Прыжки в длину с места	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. - Упражнения развивающие силу мышц рук Уметь: - Выполнять технику прыжка в длину с места - Сопоставить свой результат с таблицей нормативов
15		Учет прыжков в длину с места.	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - Правила соревнований по прыжкам

Подвижные игры с элементами спортивных игр			
16		Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале. - Названия спортивного инвентаря Уметь: - Передавать мяч различными способами
17		Урок-игра. "Ловишка", "Салки с домом", "Гуси лебеди"	правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.
18		Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.
19		Метание набивного мяча	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (0.5кг) из положения сидя из-за головы;
20		Урок-игра. «Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча	Знать: - Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современности Уметь: -метать набивной мяч (0.5кг) различными способами
21		"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман". Челночный бег.	Знать: - Сведения об олимпийском флаге, олимпийской эмблеме, олимпийском талисмане Уметь: - Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками
22		Учет челночного бега 3х10м	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. - Технику поворота в челночном беге Уметь: Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками
23		Урок-игра. Игры- эстафеты с мячом	Знать: - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр
24		Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. -Технику беговых и прыжковых упражнений,

			их названия. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -коллективно выполнять задания.
Гимнастика с элементами акробатики			
25		Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Обучение технике перекатов.	Знать: -Правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь: - Выполнять перекаты вперед и назад
26		Обучение технике выполнения кувырка вперед	Знать: - что такое группировка - _ Правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь: - выполнять кувырок вперед
27		Обучение технике выполнения стойки на лопатках	Знать: - правила перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Уметь: - выполнять перестроения - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках
28		Учет техники кувырка вперед	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять кувырок вперед в группировке.
29		Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках. Обучение технике выполнения упражнения "мост"	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять стойку на лопатках -выполнять упражнение "мост" из положения лежа
30		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой Уметь: - Выполнять лазания и перелезания - держать равновесие на гимнастической скамейке -выполнять упражнение "мост из положения лежа
31		Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке , танцевальные шаги.	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног

			Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке - перешагивать через набивные мячи - выполнять упражнение "мост из положения лежа"
32		Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке - перешагивать через набивные мячи - сочетать танцевальные шаги с ходьбой
33		Значение физкультминуток. Лазание по канату	Знать: - правила техники безопасности при лазании по канату; - значение физкультминуток Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку
34		Висы и упоры.	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры
35		Учет техники лазания по канату	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры
36		Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	Знать: - Правила техники безопасности при подтягивании Уметь: - выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине
37		Значение закаливания. Отработка строевых упражнений	Знать: -Последовательность выполнения Ору с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения
38		Учет по подтягиванию	Знать:

			-Последовательность выполнения ОРУ со скакалкой, названия упражнений Уметь: - выполнять подтягивания
39		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс
40		Развитие гибкости и ловкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс
41		Учет по наклону туловища сидя на полу.	Знать: - Правила игры с обручами - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами Уметь: - Выполнять наклон вперед сидя на полу - Повторять ОРУ за учителем - Взаимодействовать во время подвижных игр
42		Учет по подниманию туловища за 30 секунд	Знать: - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - правила игры "удочка" Уметь: - выполнять упражнения на мышцы пресса - выполнять технику прыжков через длинную скакалку
43		Прыжки через длинную скакалку.	Знать: - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - выполнять технику прыжков через длинную скакалку - Взаимодействовать во время подвижных игр
44		Преодоление полосы препятствий	Знать: - правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь: - Выполнять технику прыжков через длинную скакалку. - Преодолевать полосу препятствий
45		Отработка строевых упражнений	Знать: -Последовательность выполнения Ору с предметами - Правила перестроения

			Уметь: - Выполнять различные перестроения
46		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс
47		Развитие гибкости и ловкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс
48		Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила подвижных игр Уметь: - Самостоятельно объяснить правила игры и организовать игру - Взаимодействовать в коллективе
Лыжная подготовка			
49		« Основные требования к одежде и обуви во время занятий».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках;
50		Значение занятий лыжным спортом. Ступающий шаг.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -передвигаться на лыжах в колонне; -выполнять построение и перестроение на лыжах.
51		Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться ступающим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).
52		Техника скользящего шага.	Знать:

			-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).
53		«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).
54		Учет по технике скользящего шага	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом без палок; -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).
55		Обучение спуску на лыжах	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом - спускаться с небольшого возвышения на лыжах
56		Обучение подъёму на лыжах	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.
57		Учет поворота на месте переступанием	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.
58		«Значение занятий лыжами для	Знать:

		укрепления здоровья». Обучение торможению на лыжах	- значение занятий лыжами, для укрепления здоровья - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять торможение падением на лыжах; - передвигаться скользящим шагом.
59		«Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;
60		Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр
61		Урок-соревнование на дистанцию 1км	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
62		Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. Обучение броскам и ловле малого мяча	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами
63		«Возможности организма и физическая нагрузка». Обучение броскам и ловле мяча в парах.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами
64		Обучение броскам мяча одной рукой. Подвижная игра "Антивышибалы"	Знать: -Правила игры "Антивышибалы" Уметь: - Выполнять передачи и ловлю мяча

			различными способами
65		Ведение мяча на месте и в движении. Игра "Мяч из круга"	Знать: -Правила игры "Мяч из круга" Уметь: - Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении
66		Игры- эстафеты с ведением мяча.	Знать: -Правила игры Уметь: - Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении
67		Учёт техники передачи и ведения мяча. "Мяч соседу"	Знать: -Правила игры "Мяч соседу" Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении
68		Броски баскетбольного мяча по кольцу	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч
69		Игра "Мини-баскетбол"	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры
70		Подвижные игры с элементами спортивных игр по выбору учащихся.	Знать: - Технику броска мяча в корзину - правила игры Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры
71		Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра "Мяч из круга"	Уметь: - выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой
72		Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра "Перекинь мяч".	Уметь: - выполнять броски мяча через сетку
73		Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры "Выстрел в небо".	Уметь: - выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу
74		Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол.	Научатся: - выполнять подачу мяча через сетку; -перемещаться по площадке по команде "переход"
75		Обучение подаче мяча через сетку	Научатся:

		одной рукой. Игра в пионербол.	- выполнять броски мяча через сетку различными способами; - соблюдать правила взаимодействия с игроками
76		Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками
77		Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой
78		Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра "Гонка мячей!"	Научатся: - выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; - самостоятельно распределять роли игроков в команде
79		Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры "Слалом с мячом".	Научатся: - организовывать и проводить игру с элементами футбола; - соблюдать правила взаимодействия с игроками
80		Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры "Футбольный бильярд".	Научатся: - играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения
81		Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры "Бросок ногой".	Научатся: - технически правильно выполнять элементы игры в футбол; - соблюдать правила взаимодействия с игроками
82		Ведение мяча разными способами. Игра в мини-футбол.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами
83		Игра в мини-футбол.	Научатся: - играть в мини-футбол по правилам безопасного поведения
84		Подвижные игры по выбору учащихся.	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками
Легкая атлетика и кроссовая подготовка			
85		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с прямого разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега
86		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках

			в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега - Соотносить свой результат с нормативами
87		Учет прыжка в высоту с прямого разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега - Соотносить свой результат с нормативами
88		Бег из различных стартовых положений.	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал
89		Учет челночного бега 3х10	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал - Выполнять прыжок в длину с места - Сопоставить свой результат с нормативами
90		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель
91		Учет по прыжкам в длину с места	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель
92		Учет по технике метания в цель	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках

			и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель
93		Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Учет техники высокого старта	- Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции
94		Учет по бегу на 30 метров	Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции
95		Техника метания мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность
96		Учет техники метания мяча	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность
97		Учет бега на выносливость	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега
98		Подвижные игры и эстафеты.	Знать: - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр
99		« Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - правила поведения во время купания - основные способы плавания - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемое домашнее задание
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				
1		Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.
2		"Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	Знать: - технику выполнения бега на 30м; - какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным -команды «становись», «равняйся», «смирно»; Уметь: выполнять технику высокого старта	Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров
3		Совершенствование строевых упражнений. Учет по бегу на 30 м.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.
4		.Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	Знать: - Правила техники безопасности при метании мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча - Выполнять технику бега и ходьбы	Повторить правила техники безопасности при метании мяча
5		"Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Знать: - Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики Уметь: - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель.	Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики
6		Метание мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит?2	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность	Тренировать технику метания мяча
7		Физическая культура как система занятий физическими упражнениями. Учет	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь:	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз

		техники метания мяча	- Выполнять технику метания мяча на дальность - Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные)	
8		Многоскоки. Преодоление естественных препятствий	Знать: - Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионе Уметь: - Преодолевать естественные препятствия одному и в паре	Тренировать технику многоскоков
9		История возникновения первых спортивных соревнований. Прыжки в длину с разбега.	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
10		Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	Повторить из чего состоит прыжок в длину
11		Физические качества человека. Учет техники прыжка в длину с разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега Уметь: - Выполнять технику прыжка в длину - Замерять результат прыжка	Подготовиться к сдаче бега на выносливость
12		Учет бега на выносливость	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Придумать игру для развития выносливости
13		«Здоровье и физическое развитие человека». Прыжки в длину с места. Беговые упражнения	Знать: - Как физическое развитие влияет на здоровье человека - Название беговых и прыжковых упражнений Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять беговые и прыжковые упражнения	Повторить названия беговых и прыжковых упражнений
14		Прыжки в длину с места	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. - Упражнения развивающие силу	Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз

			мышц рук Уметь: -Выполнять технику прыжка в длину с места - Сопоставить свой результат с таблицей нормативов	
15		Учет прыжков в длину с места.	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - Правила соревнований по прыжкам	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
16		Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале. - Названия спортивного инвентаря Уметь: - Передавать мяч различными способами	Выполнять различные упражнения с малым мячом.
17		Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Повторить правила игр.
18		Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Выполнять дома ОРУ с мячом
19		Метание набивного мяча	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (0.5кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.	Повторить технику метания набивного мяча.
20		«Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча	Знать: - Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современности Уметь: -метать набивной мяч (0.5кг) различными способами	Повторить историю Олимпийских игр
21		"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман".	Знать: - Сведения об олимпийском флаге, олимпийской эмблеме, олимпийском талисмане	Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи

			Уметь: - Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками	
22		Учет челночного бега 3х10м	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. - Технику подтягиваний на высокой и низкой перекладине Уметь: Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками	Тренироваться в подтягивании
23		Игры- эстафеты с мячом	Знать: - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Придумать подвижную игру
24		Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. -Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -коллективно выполнять задания.	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
Гимнастика с элементами акробатики				
25		Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Совершенствование техники выполнения перекатов.	Знать: -Правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь: - Выполнять перекаты вперед и назад	Тренировать перекаты назад и вперед
26		Совершенствование техники выполнения кувырка вперед	Знать: - что такое группировка - _ Правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь: - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	Тренировать технику кувырка вперед
27		Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках	Знать: - правила перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Уметь: - выполнять перестроения - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	Подготовиться к сдаче техники кувырка вперед
28		Учет техники кувырка вперед	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять кувырок вперед в группировке.	Тренироваться выполнять стойки на лопатках
29		Учет акробатического	Знать:	Выполнять дома Ору

		упражнения - стойка на лопатках. Развитие гибкости в упражнении "мост"	-правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять стойку на лопатках -выполнять упражнение "мост" из положения лежа	с гимнастической палкой
30		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, упражнения "цапля", "ласточка"	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой Уметь: - Выполнять лазания и перелезания - держать равновесие на гимнастической скамейке -выполнять упражнение "мост из положения лежа	Тренироваться в равновесии
31		Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке , танцевальные шаги.	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке - перешагивать через набивные мячи - выполнять упражнение "мост из положения лежа	Тренироваться в равновесии
32		Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке - перешагивать через набивные мячи - сочетать танцевальные шаги с ходьбой	Тренироваться в подтягивании
33		Значение физкультминуток. Лазание по канату	Знать: - правила техники безопасности при лазании по канату - значение физкультминуток Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку за 30 секунд
34		Висы и упоры.	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату	Выучить как выполняются различные висы и упоры

			Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	
35		Учет техники лазания по канату	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	Тренировать прыжки через скакалку.
36		Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	Знать: - Правила техники безопасности при подтягивании Уметь: - выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине	
37		Отработка строевых упражнений	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой (2-3 упражнения)
38		Учет по подтягиванию	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ со скакалкой, названия упражнений Уметь: - выполнять подтягивания	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с любым предметом (2-3 упражнения)
39		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
40		Развитие гибкости и ловкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс	Подготовиться к зачету по гибкость, развивать гибкость
41		Учет по наклону туловища сидя на полу.	Знать: - Правила игры с обручами - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами Уметь:	Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд

			- Выполнять наклон вперед сидя на полу - Повторять ОРУ за учителем - Взаимодействовать во время подвижных игр	
42		Учет по подниманию туловища за 30 секунд	Знать: - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - правила игры удочка Уметь: - выполнять упражнения на мышцы пресса - выполнять технику прыжков через длинную скакалку	Прыжки через скакалку 50-60 раз
43		Прыжки через длинную скакалку.	Знать: Знать: - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - выполнять технику прыжков через длинную скакалку - Взаимодействовать во время подвижных игр	Прыжки через скакалку 60-80 раз
44		Преодоление полосы препятствий	Знать: - правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь: - Выполнять технику прыжков через длинную скакалку. - Преодолевать полосу препятствий	
45		Отработка строевых упражнений	Знать: -Последовательность выполнения Ору с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с гимнастической палкой (2-3 упражнения)
46		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
47		Развитие гибкости и ловкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс	Подготовить и уметь рассказать правила любой игры
48		Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила подвижных игр	Подготовить лыжный инвентарь

			Уметь: - Самостоятельно объяснить правила игры и организовать игру - Взаимодействовать в коллективе	
Лыжная подготовка				
49		ТБ на уроке по лыжной подготовке. . Ступающий шаг.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться ступающим шагом -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках;	Повторить правила техники безопасности
50		Значение занятий лыжным спортом. Ступающий шаг.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться ступающим Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Повторить правила переноски лыж в руках.
51		Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим - Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Повторить технику поворотов
52		.Отработка техники скользящего шага.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: - передвигаться скользящим шагом Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Тренировать технику скользящего шага
53		«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: - передвигаться скользящим шагом -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).	Повторить особенности дыхания в морозную погоду.
54		Учет по технике скользящего шага	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;	Прохождение дистанции 500 – 600 метров

			-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом - выполнять поворот переступанием	
55		Повороты приставными шагами	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот приставными шагами - передвигаться скользящим шагом.	Тренировать повороты приставными шагами
56		Подъем и спуск со склона.	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Повторить какие бывают подъемы и спуски
57		Совершенствование поворота приставными шагами	Знать: - значение занятий лыжами, для укрепления здоровья - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот приставными шагами - передвигаться скользящим шагом.	Тренировать навыки работы на склоне
58		«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья». Торможение падением	Знать: - Какие виды спорта относят к зимним - Сильнейших лыжников России Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - взаимодействовать во время игр	Повторить теоретические сведения
59		«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники».	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом.	Составить список зимних видов спорта
60		Учет умений и навыков работы на пологом склоне.	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске	Повторить спуски и подъемы

			- Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом	
61		Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км
62		Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 1,5 км без учета времени.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км
63		Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Тренировать прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе.
64		Урок-соревнование на дистанцию 1км	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Тренировать навыки работы на пологом склоне
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
65		Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. Броски и ловля мяча в паре.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами	Выполнять различные упражнения с мячами
66		«Возможности организма и физическая нагрузка». Броски и ловля мяча в паре.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах

			различными способами	
67		Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра "Мяч среднему"	Знать: - Правила игры "Мяч среднему" Уметь: - Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами	Тренировать ловлю мяча
68		Ведение мяча на месте и в движении. Игра "Мяч из круга"	Знать: - Правила игры "Мяч из круга" Уметь: - Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Тренировать ведение мяча в движении
69		Игры- эстафеты с ведением мяча.	Знать: - Правила игры Уметь: - Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Тренировать ведение и передачу мяча
70		Учёт техники передачи и ведения мяча. Игра "Бросок мяча в колонне"	Знать: - Правила игры "Бросок мяча в колонне" Уметь: - Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Выполнять передачи мяча в парах
71		Броски баскетбольного мяча по кольцу	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч	Тренировать технику броска по кольцу
72		Игра "Мини-баскетбол"	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры	Оформить красочно правила игры в баскетбол
73		Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Научаться: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Выполнять передачи мяча в парах
74		Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры	Тренировать технику броска и ловлю мяча
75		Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи	Тренировать технику броска мяча

76		Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы; - перемещаться по площадке по команде "переход"	Тренировать технику броска мяча
77		Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры	Тренировать технику броска мяча
78		Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Тренировать ловлю мяча
79		Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре пионербол.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Тренировать технику броска и ловли мяча
80		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Тренировать ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.
81		Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра "Гонка мячей".	Научатся: - добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить подвижные игры	Тренировать ведение мяча разными способами
82		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками. Разучивание игры "Слалом с мячом".	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Тренировать ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками
83		Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры "Футбольный бильярд".	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	Тренировать остановку мяча внутренней частью стопы
84		Обучение передаче и приёму мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры "Жонглируем ногой".	Научатся: - технически правильно выполнять жонглирование ногой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Тренировать передачу и приём мяча ногой в паре на месте и в движении.

85		Совершенствование ведения мяча разными способами. Игра в мини-футбол.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами	Тренировать ведение мяча разными способами
86		Игра в мини-футбол.	Научатся: - играть в мини-футбол по правилам безопасного поведения	Тренировать ведение мяча разными способами
87		Подвижные игры по выбору учащихся.	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Оформить красочно правила подвижной игры по выбору.
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега	Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту
89		Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами	Тренировать технику прыжка в высоту
90		Учет прыжка в высоту способом "перешагивание".	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами	Прыжки через скакалку 50-60 раз
91		Бег из различных стартовых положений.	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал	Придумать свое интересное стартовое положение
92		Учет челночного бега 3х10 м	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь:	Повторить технику прыжка в длину с места

			- Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал - Выполнять прыжок в длину с места - Сопоставить свой результат с нормативами	
93		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Повторить технику метания мяча
94		Учет по прыжкам в длину с места	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Тренировать технику метания в вертикальную цель
95		Учет по технике метания в цель	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Приседания 10-15 раз
96		Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Учет техники высокого старта	Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	Повторить технику высокого старта
97		Учет по бегу на 30 метров	Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	Тренировать технику высокого старта
98		Техника метания мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию	Тренировать технику метания мяча

			мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	
99		Учет метания мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	Тренировать выносливость в беге до 4 минут
100		Учет бега на выносливость	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Придумать игру развивающую ловкость и координацию
101		Подвижные игры и эстафеты.	Знать: - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Выполнить комплекс ОРУ
102		« Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - правила поведения во время купания - основные способы плавания - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Индивидуальные задания на каникулы

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемое домашнее задание
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				
1		Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.
2		Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	Знать: - технику выполнения бега на 30м; - какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным -команды «становись», «равняйся», «смирно»; Уметь: выполнять технику высокого старта	Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров
3		Учет по бегу на 30 м.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.
4		Учет по бегу на 60 метров. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	Знать: - Правила техники безопасности при метании мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча - Выполнять технику бега и ходьбы	Повторить правила техники безопасности при метании мяча
5		"Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Знать: - Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики Уметь: - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель.	Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики
6		Метание мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность	Тренировать технику метания мяча
7		Учет техники метания мяча	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь:	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз

			- Выполнять технику метания мяча на дальность - Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные)	
8		Многоскоки. Преодоление естественных препятствий	Знать: - Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионе Уметь: - Преодолевать естественные препятствия одному и в паре	Тренировать технику многоскоков
9		Прыжки в длину с разбега.	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
10		Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	Повторить из чего состоит прыжок в длину
11		Учет техники прыжка в длину с разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега Уметь: - Выполнять технику прыжка в длину - Замерять результат прыжка	Подготовиться к сдаче бега на выносливость
12		Учет бега на выносливость	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Придумать игру для развития выносливости
13		«Здоровье и физическое развитие человека». Прыжки в длину с места. Беговые упражнения	Знать: - Как физическое развитие влияет на здоровье человека - Название беговых и прыжковых упражнений Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять беговые и прыжковые упражнения	Повторить названия беговых и прыжковых упражнений
14		Прыжки в длину с места	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. - Упражнения развивающие силу	Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз

			мышц рук Уметь: -Выполнять технику прыжка в длину с места - Сопоставить свой результат с таблицей нормативов	
15		Учет прыжков в длину с места.	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - Правила соревнований по прыжкам	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
16		Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале. - Названия спортивного инвентаря Уметь: - Передавать мяч различными способами	Выполнять различные упражнения с малым мячом.
17		Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Повторить правила игр.
18		Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Выполнять дома ОРУ с мячом
19		Метание набивного мяча	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (0.5кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.	Повторить технику метания набивного мяча.
20		«Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча	Знать: - Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современности Уметь: -метать набивной мяч (0.5кг) различными способами	Повторить историю Олимпийских игр
21		"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман".	Знать: - Сведения об олимпийском флаге, олимпийской эмблеме, олимпийском талисмане	Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи

			Уметь: - Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками	
22		Учет челночного бега 3х10м	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. - Технику подтягиваний на высокой и низкой перекладине Уметь: Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками	Тренироваться в подтягивании
23		Игры- эстафеты с мячом	Знать: - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Придумать подвижную игру
24		Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. -Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -коллективно выполнять задания.	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
Гимнастика с элементами акробатики				
25		Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять».	Знать: -Правила техники безопасности на уроках гимнастики - Как укреплять мышцы, кости, суставы Уметь: - Выполнять перекаты вперед и назад	Тренировать перекаты назад и вперед
26		Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)	Знать: - что такое группировка - _ Правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь: - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках.
27		Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках	Знать: - правила перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Уметь: - выполнять перестроения - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	Подготовиться к сдаче техники кувырка вперед
28		Учет техники кувырка вперед	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять лазание по наклонной	Тренироваться выполнять стойки на лопатках

			скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - выполнять кувырок вперед в группировке.	
29		Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках	Знать: - правила безопасного поведения при занятиях; - требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: - выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - выполнять стойку на л - выполнять упражнение "мост из положения лежа опатках	Выполнять дома Ору с гимнастической палкой
30		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой Уметь: - Выполнять лазания и перелезания - держать равновесие на гимнастической скамейке - выполнять упражнение "мост из положения лежа	Тренироваться в равновесии
31		Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке , танцевальные шаги.	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке - перешагивать через набивные мячи - выполнять упражнение "мост из положения лежа	Тренироваться в равновесии
32		Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке - перешагивать через набивные мячи - сочетать танцевальные шаги с ходьбой	Тренироваться в подтягивании
33		Лазание по канату	Знать: - правила техники безопасности при лазании по канату	Прыжки через скакалку за 30 секунд

			Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку	
34		Висы и упоры.	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	Выучить как выполняются различные висы и упоры
35		Учет техники лазания по канату	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	Тренировать прыжки через скакалку.
36		Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	Знать: - Правила техники безопасности при подтягивании Уметь: - выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине	
37		Отработка строевых упражнений	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой (2-3 упражнения)
38		Учет по подтягиванию	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ со скакалкой, названия упражнений Уметь: - выполнять подтягивания	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с любым предметом (2-3 упражнения)
39		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
40		Развитие гибкости и ловкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз	Подготовиться к зачету по гибкость, развивать гибкость

			- Работать в парах - выполнять упражнения на пресс	
41		Учет по наклону туловища сидя на полу.	Знать: - Правила игры с обручами - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами Уметь: - Выполнять наклон вперед сидя на полу - Повторять ОРУ за учителем - Взаимодействовать во время подвижных игр	Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд
42		Учет по подниманию туловища за 30 секунд	Знать: - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - правила игры удочка Уметь: - выполнять упражнения на мышцы пресса - выполнять технику прыжков через длинную скакалку	Прыжки через скакалку 50-60 раз
43		Прыжки через длинную скакалку.	Знать: Знать: - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - выполнять технику прыжков через длинную скакалку - Взаимодействовать во время подвижных игр	Прыжки через скакалку 60-80 раз
44		Преодоление полосы препятствий	Знать: - правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь: - Выполнять технику прыжков через длинную скакалку. - Преодолевать полосу препятствий	
45		Отработка строевых упражнений	Знать: -Последовательность выполнения Ору с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с гимнастической палкой (2-3 упражнения)
46		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
47		Развитие гибкости и ловкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений	Подготовить и уметь рассказать правила любой игры

			Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс	
48		Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила подвижных игр Уметь: - Самостоятельно объяснить правила игры и организовать игру - Взаимодействовать в коллективе	Подготовить лыжный инвентарь
Лыжная подготовка				
49		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Выполнять повороты переступанием.	Повторить правила техники безопасности
50		Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Повторить правила переноски лыж в руках.
51		Техника скользящего шага.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; - технику выполнения попеременного двухшажного хода -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: - передвигаться попеременным двухшажным ходом -передвигаться скользящим шагом с палками; -Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Тренировать технику скользящего шага
52		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Отработка техники скользящего шага.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться попеременным двухшажным ходом - передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на	Тренировать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода

			лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	
53		«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: - передвигаться попеременным двухшажным ходом -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).	Повторить особенности дыхания в морозную погоду.
54		Учет по технике попеременного двухшажного хода	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; - выполнять поворот переступанием	Прохождение дистанции 500 – 600 метров попеременным двухшажным ходом
55		Повороты на месте переступанием	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Тренировать повороты переступанием
56		Подъем и спуск со склона.	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Повторить какие бывают подъемы и спуски
57		Учет поворота на месте переступанием	Знать: - значение занятий лыжами, для укрепления здоровья - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Тренировать навыки работы на склоне
58		«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья»	Знать: - Какие виды спорта относят к зимним - Сильнейших лыжников России	Повторить теоретические сведения

			Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - взаимодействовать во время игр	
59		«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники».	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом.	Составить список зимних видов спорта
60		Учет умений и навыков работы на пологом склоне.	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом	Повторить спуски и подъемы
61		Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км
62		Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км
63		Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Тренировать прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе.
64		Урок-соревнование на дистанцию 1км	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь:	Тренировать навыки работы на пологом склоне

			-передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	
65		Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами	Выполнять различные упражнения с мячами
66		«Возможности организма и физическая нагрузка».	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах
67		Правила игры Баскетбол	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами	Тренировать ловлю мяча
68		Ведение мяча на месте и в движении	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Тренировать ведение мяча в движении
69		Игры- эстафеты с ведением мяча.	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Тренировать ведение и передачу мяча
70		Учёт техники передачи и ведения мяча.	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Выполнять передачи мяча в парах
71		Броски баскетбольного мяча по кольцу	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч	Тренировать технику броска по кольцу
72		Игра "Мини-баскетбол"	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры	Оформить красочно правила игры в баскетбол
73		Совершенствование	Научаться:	Выполнять передачи

		передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	мяча в парах
74		Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры	Тренировать технику броска и ловлю мяча
75		Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи	Тренировать технику броска мяча
76		Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы; - перемещаться по площадке по команде "переход"	Тренировать технику броска мяча
77		Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры	Тренировать технику броска мяча
78		Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Тренировать ловлю мяча
79		Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре пионербол.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Тренировать технику броска и ловли мяча
80		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Тренировать ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.
81		Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра "Гонка мячей".	Научатся: - добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить подвижные игры	Тренировать ведение мяча разными способами
82		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками. Разучивание игры "Слалом с мячом".	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Тренировать ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками

83		Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры "Футбольный бильярд".	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	Тренировать остановку мяча внутренней частью стопы
84		Обучение передаче и приёму мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры "Жонглируем ногой".	Научатся: - технически правильно выполнять жонглирование ногой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Тренировать передачу и приём мяча ногой в паре на месте и в движении.
85		Совершенствование ведения мяча разными способами. Игра в мини-футбол.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами	Тренировать ведение мяча разными способами
86		Игра в мини-футбол.	Научатся: - играть в мини-футбол по правилам безопасного поведения	Тренировать ведение мяча разными способами
87		Подвижные игры по выбору учащихся.	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Оформить красочно правила подвижной игры по выбору.
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега	Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту
89		Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами	Тренировать технику прыжка в высоту
90		Учет прыжка в высоту способом "перешагивание".	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами	Прыжки через скакалку 50-60 раз
91		Бег из различных стартовых положений.	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры	Придумать свое интересное стартовое положение

			Уметь: - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал	
92		Учет челночного бега 3х10 м	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал - Выполнять прыжок в длину с места - Сопоставить свой результат с нормативами	Повторить технику прыжка в длину с места
93		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Повторить технику метания мяча
94		Учет по прыжкам в длину с места	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Тренировать технику метания в вертикальную цель
95		Учет по технике метания в цель	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Приседания 10-15 раз
96		Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Учет техники высокого старта	Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	Повторить технику высокого старта
97		Учет по бегу на 30 метров	Знать: - Правила поведения на школьном	Тренировать технику высокого старта

			стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	
98		Учет по бегу на 60 метров.	Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - правила игры "Перестрелка" Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	Вспомнить технику метания мяча на дальность
99		Техника метания мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	Тренировать технику метания мяча
100		Учет метания мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	Тренировать выносливость в беге до 4 минут
101		Учет бега на выносливость	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Придумать игру развивающую ловкость и координацию
102		« Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - правила поведения во время купания - основные способы плавания - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Индивидуальные задания на каникулы

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемое домашнее задание
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				
1		Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.
2		Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	Знать: - технику выполнения бега на 30м; - какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным -команды «становись», «равняйся», «смирно»; Уметь: выполнять технику высокого старта	Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров
3		Учет по бегу на 30 м.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.
4		Учет по бегу на 60 метров. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	Знать: - Правила техники безопасности при метании мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча - Выполнять технику бега и ходьбы	Повторить правила техники безопасности при метании мяча
5		"Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Знать: - Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики Уметь: - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель.	Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики
6		Метание мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность	Тренировать технику метания мяча

7		Учет техники метания мяча	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность - Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз
8		Многоскоки. Преодоление естественных препятствий	Знать: - Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионе Уметь: - Преодолевать естественные препятствия одному и в паре	Тренировать технику многоскоков
9		Прыжки в длину с разбега.	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
10		Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	Повторить из чего состоит прыжок в длину
11		Учет техники прыжка в длину с разбега	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега Уметь: - Выполнять технику прыжка в длину - Замерять результат прыжка	Подготовиться к сдаче бега на выносливость
12		Учет бега на выносливость	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Придумать игру для развития выносливости
13		«Здоровье и физическое развитие человека». Прыжки в длину с места. Беговые упражнения	Знать: - Как физическое развитие влияет на здоровье человека - Название беговых и прыжковых упражнений Уметь: - Выполнять прыжок в длину с	Повторить названия беговых и прыжковых упражнений

			места - Выполнять беговые и прыжковые упражнения	
14		Прыжки в длину с места	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. - Упражнения развивающие силу мышц рук Уметь: -Выполнять технику прыжка в длину с места - Сопоставить свой результат с таблицей нормативов	Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз
15		Учет прыжков в длину с места.	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - Правила соревнований по прыжкам	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
16		Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале. - Названия спортивного инвентаря Уметь: - Передавать мяч различными способами	Выполнять различные упражнения с малым мячом.
17		Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Повторить правила игр.
18		Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Выполнять дома ОРУ с мячом
19		Метание набивного мяча	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (0.5кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную	Повторить технику метания набивного мяча.

			цель из положения стоя.	
20		«Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча	Знать: - Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современности Уметь: -метать набивной мяч (0.5кг) различными способами	Повторить историю Олимпийских игр
21		"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман".	Знать: - Сведения об олимпийском флаге, олимпийской эмблеме, олимпийском талисмане Уметь: - Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками	Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи
22		Учет челночного бега 3х10м	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. - Технику подтягиваний на высокой и низкой перекладине Уметь: Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками	Тренироваться в подтягивании
23		Игры- эстафеты с мячом	Знать: - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Придумать подвижную игру
24		Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. -Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -коллективно выполнять задания.	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
Гимнастика с элементами акробатики				
25		Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять».	Знать: -Правила техники безопасности на уроках гимнастики - Как укреплять мышцы, кости, суставы Уметь: - Выполнять перекаты вперед и назад	Тренировать перекаты назад и вперед
26		Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)	Знать: - что такое группировка - _ Правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь: - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках.
27		Акробатические упражнения - кувырок	Знать: - правила перестроения из колонны	Подготовиться к сдаче техники

		вперед, стойка на лопатках	по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Уметь: - выполнять перестроения - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	кувырка вперед
28		Учет техники кувырка вперед	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - -выполнять кувырок вперед в группировке.	Тренироваться выполнять стойки на лопатках
29		Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - -выполнять стойку на л -выполнять упражнение "мост из положения лежа опатках	Выполнять дома Ору с гимнастической палкой
30		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой Уметь: - Выполнять лазания и перелезания - держать равновесие на гимнастической скамейке -выполнять упражнение "мост из положения лежа	Тренироваться в равновесии
31		Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке , танцевальные шаги.	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке - перешагивать через набивные мячи - выполнять упражнение "мост из положения лежа	Тренироваться в равновесии

32		Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке - перешагивать через набивные мячи - сочетать танцевальные шаги с ходьбой	Тренироваться в подтягивании
33		Лазание по канату	Знать: - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку за 30 секунд
34		Висы и упоры.	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	Выучить как выполняются различные висы и упоры
35		Учет техники лазания по канату	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	Тренировать прыжки через скакалку.
36		Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	Знать: - Правила техники безопасности при подтягивании Уметь: - выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине	
37		Отработка строевых упражнений	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой (2-3 упражнения)
38		Учет по подтягиванию	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ со скакалкой, названия	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с

			упражнений Уметь: - выполнять подтягивания	любым предметом (2-3 упражнения)
39		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
40		Развитие гибкости и ловкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс	Подготовиться к зачету по гибкость, развивать гибкость
41		Учет по наклону туловища сидя на полу.	Знать: - Правила игры с обручами - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами Уметь: - Выполнять наклон вперед сидя на полу - Повторять ОРУ за учителем - Взаимодействовать во время подвижных игр	Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд
42		Учет по подниманию туловища за 30 секунд	Знать: - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - правила игры удочка Уметь: - выполнять упражнения на мышцы пресса - выполнять технику прыжков через длинную скакалку	Прыжки через скакалку 50-60 раз
43		Прыжки через длинную скакалку.	Знать: Знать: - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - выполнять технику прыжков через длинную скакалку - Взаимодействовать во время подвижных игр	Прыжки через скакалку 60-80 раз
44		Преодоление полосы препятствий	Знать: - правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь: - Выполнять технику прыжков через	

			длинную скакалку. - Преодолевать полосу препятствий	
45		Отработка строевых упражнений	Знать: -Последовательность выполнения Ору с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с гимнастической палкой (2-3 упражнения)
46		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
47		Развитие гибкости и ловкости.	Знать: -Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс	Подготовить и уметь рассказать правила любой игры
48		Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила подвижных игр Уметь: - Самостоятельно объяснить правила игры и организовать игру - Взаимодействовать в коллективе	Подготовить лыжный инвентарь
Лыжная подготовка				
49		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Выполнять повороты переступанием.	Повторить правила техники безопасности
50		Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Повторить правила переноски лыж в руках.
51		Техника скользящего шага.	Знать: -правила безопасного поведения при	Тренировать технику скользящего шага

			занятиях на лыжах; - технику выполнения попеременного двухшажного хода -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: - передвигаться попеременным двухшажным ходом -передвигаться скользящим шагом с палками; -Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	
52		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Отработка техники скользящего шага.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться попеременным двухшажным ходом - передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Тренировать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода
53		«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: - передвигаться попеременным двухшажным ходом -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).	Повторить особенности дыхания в морозную погоду.
54		Учет по технике попеременного двухшажного хода	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; - выполнять поворот переступанием	Прохождение дистанции 500 – 600 метров попеременным двухшажным ходом
55		Повороты на месте переступанием	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне	Тренировать повороты переступанием

			- выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	
56		Подъем и спуск со склона.	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Повторить какие бывают подъемы и спуски
57		Учет поворота на месте переступанием	Знать: - значение занятий лыжами, для укрепления здоровья - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Тренировать навыки работы на склоне
58		«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья»	Знать: - Какие виды спорта относят к зимним - Сильнейших лыжников России Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - взаимодействовать во время игр	Повторить теоретические сведения
59		«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники».	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом.	Составить список зимних видов спорта
60		Учет умений и навыков работы на пологом склоне.	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом	Повторить спуски и подъемы
61		Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне	Знать: - правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; - о правильном дыхании при ходьбе	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км

			и беге на лыжах. - правила игр Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр	
62		Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км
63		Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Тренировать прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе.
64		Урок-соревнование на дистанцию 1км	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Тренировать навыки работы на пологом склоне
65		Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами	Выполнять различные упражнения с мячами
66		«Возможности организма и физическая нагрузка».	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах
67		Правила игры Баскетбол	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами	Тренировать ловлю мяча
68		Ведение мяча на месте и в	Знать:	Тренировать ведение

		движении	-Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	мяча в движении
69		Игры- эстафеты с ведением мяча.	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Тренировать ведение и передачу мяча
70		Учёт техники передачи и ведения мяча.	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Выполнять передачи мяча в парах
71		Броски баскетбольного мяча по кольцу	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч	Тренировать технику броска по кольцу
72		Игра "Мини-баскетбол"	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры	Оформить красочно правила игры в баскетбол
73		Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	Научаться: - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Тренировать технику броска и ловлю мяча
74		Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра "Выстрел в небо".	Научаться: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Тренировать технику броска и ловлю мяча
75		Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Тренировать технику броска
76		Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку одной рукой из зоны подачи	Тренировать технику броска

77		Обучение упражнениям с мячом в парах. Игра в пионербол.	Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	Выполнять упражнения с мячом
78		Обучение упражнениям с мячом в парах. Игра в пионербол.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Выполнять упражнения с мячом
79		Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. Игра в пионербол.	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Выполнять упражнения с мячом
80		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Тренировать ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.
81		Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра "Гонка мячей".	Научатся: - добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить подвижные игры	Тренировать ведение мяча разными способами
82		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками. Разучивание игры "Слалом с мячом".	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Тренировать ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками
83		Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры "Футбольный бильярд".	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	Тренировать остановку мяча внутренней частью стопы
84		Обучение передаче и приёму мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры "Жонглируем ногой".	Научатся: - технически правильно выполнять жонглирование ногой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Тренировать передачу и приём мяча ногой в паре на месте и в движении.
85		Совершенствование ведения мяча разными способами. Игра в мини-футбол.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами	Тренировать ведение мяча разными способами
86		Игра в мини-футбол.	Научатся: - играть в мини-футбол по правилам безопасного поведения	Тренировать ведение мяча разными способами
87		Подвижные игры по выбору учащихся.	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Оформить красочно правила подвижной игры по выбору.
88		Т.Б. на уроках по легкой	Знать:	Повторить правила

		атлетике. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	- Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега	техники безопасности при прыжках в высоту
89		Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами	Тренировать технику прыжка в высоту
90		Учет прыжка в высоту способом "перешагивание".	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами	Прыжки через скакалку 50-60 раз
91		Бег из различных стартовых положений.	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал	Придумать свое интересное стартовое положение
92		Учет челночного бега 3х10 м	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал - Выполнять прыжок в длину с места - Сопоставить свой результат с нормативами	Повторить технику прыжка в длину с места
93		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании	Повторить технику метания мяча

			- Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	
94		Учет по прыжкам в длину с места	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Тренировать технику метания в вертикальную цель
95		Учет по технике метания в цель	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Приседания 10-15 раз
96		Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Учет техники высокого старта	Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	Повторить технику высокого старта
97		Учет по бегу на 30 метров	Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	Тренировать технику высокого старта
98		Учет по бегу на 60 метров.	Знать: - Правила поведения на школьном стадионе	Вспомнить технику метания мяча на дальность

			- Технику выполнения высокого старта - правила игры "Перестрелка" Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	
99		Техника метания мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	Тренировать технику метания мяча
100		Учет метания мяча на дальность	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	Тренировать выносливость в беге до 4 минут
101		Учет бега на выносливость	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Придумать игру развивающую ловкость и координацию
102		«Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - правила поведения во время купания - основные способы плавания - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Индивидуальные задания на каникулы