ПРИЛОЖЕНИЕ
к ООП НОО МБОУ ОШ № 25

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная школа № 25
городского округа город Бор Нижегородской области
(МБОУ ОШ № 25)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

1 - 4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 – 4 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. «Просвещение», 2011 год. Рабочая программа составлена в соответствии с:

- основной образовательной программой МБОУ ОШ № 25;
- учебным планом основного общего образования МБОУ ОШ № 25.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 - 4 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах выделяется **405 часов (3 часа в неделю):** в 1 классе - 99ч, во 2 классе - 102ч, в 3 классе - 102ч, в 4 классе - 102ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной

самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IY
1	2	3	4	5	6
1	**Базовая часть**	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			

1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
2	**Вариативная часть**	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	итого	99	102	102	102

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

1.1 Естественные основы.

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

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

1.2 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.3 Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.4 Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.5 Лёгкоатлетические упражнения. *1-2.классы.* Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжа 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);

- Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

-О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

1.6. Домашнее задание

Третий час урока в недели без домашнего задания.

Календарно - тематическое планирование 1 класс 99 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата	Коррекция даты
Лёгкая атлетика 11 часов.					
Ходьба и бег – 5 часов					
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	1	Текущий (Т)		
2	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Т		
3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Т		
4	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Контрольный (К)		
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Т		
Прыжки – 3 часа					
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	Т		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	Т		
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Т		
Метание – 3 часа					
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Т		

10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Т		
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Т		
Подвижные игры – 20 часов					
12	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Т		
13	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	К		
14	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1	Т		
15	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1	Т		
16	Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	Т		
17	Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	Т		
18	Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Т		
19	Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Т		
20	Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Т		
21	Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Т		
22	Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	1	Т		
23	Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	1	Т		
24	Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Т		
25	Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Т		
26	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Т		
27	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Т		

28	Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	Т		
29	Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	Т		
30	Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1	Т		
31	Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1	Т		
Гимнастика – 17 часов					
Акробатика. Строевые упражнения – 6 часов					
32	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».	1	Т		
33	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	К		
34	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1	Т		
35	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1	Т		
36	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты.	1	Т		
37	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты.	1	Т		
Равновесие. Строевые упражнения – 6 часов					
38	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	Т		

39	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	Т		
40	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись».	1	К		
41	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Т		
42	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня».	1	Т		
43	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня».	1	Т		
Опорный прыжок. Лазанье – 5 часов					
44	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1	Т		
45	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1	Т		
46	Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	1	Т		
47	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Сфетофор».	1	К		
48	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	1	Т		

Лыжная подготовка – 19 часов					
49	Инструктаж по Т.Б. Значение занятий на лыжах. Прохождение ступающим шагом до 500м.	1	Т		
50	Построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Ступающий шаг на лыжах.	1	Т		
51	Закрепление ступающего шага на лыжах. Прохождение шагом дистанции до 1000м.	1	Т		
52	Повороты на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».	1	Т		
53	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повороты на месте.	1	Т		
54	Подъем в гору ступающим шагом. Спуск вниз в низкой стойке.	1	Т		
55	Скользящий шаг на лыжах без палок. Прохождение дистанции – 1000 метров.	1	Т		
56	Скользящий шаг на лыжах без палок. Прохождение дистанции – 1000 метров.	1	К		
57	Подъем в гору ступающим шагом. Спуск вниз в низкой стойке.	1	К		
58	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	Т		
59	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1	Т		
60	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1	К		
61	Скользящий шаг на лыжах с палками. Игра «Смелее с горки».	1	Т		
62	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой».	1	Т		
63	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1	Т		

64	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1	К		
65	Эстафета с этапом до 100м.	1	Т		
66	Эстафета с этапом до 100м; эстафета круговая.	1	Т		
67	Свободное катание с горки. Эстафета с этапом до 100м.	1	Т		
Подвижные игры на основе баскетбола – 22 часа					
68	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	Т		
69	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	Т		
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	К		
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	Т		
72	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	Т		
73	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	Т		
74	Эстафеты с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Т		
75	Эстафеты с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Т		
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	1	Т		
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	1	К		
78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1	Т		

79	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1	Т		
80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	Т		
81	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	Т		
82	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	Т		
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	К		
84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	К		
85	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	К		
86	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1	Т		
87	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1	Т		
88	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	Т		
89	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	К		
Легкая атлетика – 10 часов					
Бег и ходьба – 4 часа					
90	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.	1	Т		

91	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	Т		
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».	1	Т		
93	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».	1	Т		
Прыжки – 3 часа					
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».	1	Т		
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	1	Т		
96	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	Т		
Метание – 3 часа					
97	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Т		
98	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.	1	Т		
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.	1	Т		

Календарно - тематическое планирование <u>2 класс 102 часа</u>

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата	Коррекция даты
Лёгкая атлетика 11 часов.					
Ходьба и бег – 5 часов					
1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки».	1	Текущий (Т)		
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». Челночный бег.	1	Т		
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». Челночный бег.	1	Т		
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». Челночный бег.	1	Контрольный (К)		
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров».	1	Т		
Прыжки – 3 часа					
6	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	Т		
7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	Т		
8	Прыжок с высоты (до 40см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	К		
Метание – 3 часа					
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	Т		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с	1	Т		

	расстояния 4-5м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».				
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Эстафеты.	1	Т		
Подвижные игры – 18 часов					
12	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Т		
13	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	К		
14	Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1	Т		
15	Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1	Т		
16	Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Т		
17	Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Т		
18	Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Т		
19	Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Т		
20	Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1	Т		
21	Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1	Т		
22	Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	Т		
23	Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	Т		
24	Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	Т		
25	Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	Т		
26	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Т		

27	Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	Т		
28	Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	Т		
29	Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	Т		
Гимнастика – 18 часов					
Акробатика. Строевые упражнения – 6 часов					
30	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1	Т		
31	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1	Т		
32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры».	1	Т		
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Фигуры».	1	К		
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	1	Т		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	1	Т		
Равновесие. Строевые упражнения – 6 часов					
36	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра	1	Т		

	«Змейка».				
37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	1	Т		
38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал».	1	Т		
39	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	Т		
40	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1	К		
41	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1	Т		
Опорный прыжок. Лазанье – 6 часов					
42	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	1	Т		
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	1	Т		
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?».	1	Т		
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	1	Т		
46	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и	1	Т		

	перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».				
47	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1	К		
Лыжная подготовка – 21 час					
48	Инструктаж по Т.Б.. Прохождение ступающим шагом до 500м.	1	Т		
49	Построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Ступающий шаг на лыжах.	1	Т		
50	Скользящий шаг на лыжах без палок. Прохождение дистанции – 1000 метров.	1	Т		
51	Скользящий шаг на лыжах без палок. Эстафета до 100м. Прохождение дистанции – 1000 метров.	1	Т		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	Т		
53	Ступающий шаг на лыжах с палками. Прохождение дистанции – 1000 метров.	1	Т		
54	Подъем в гору и спуск вниз в низкой стойке. Прохождение дистанции – 1000 метров.	1	Т		
55	Скользящий шаг на лыжах без палок. Прохождение дистанции – 1000 метров.	1	Т		
56	Прохождение дистанции – 1000 метров. Игра «Кто самый быстрый?»	1	К		
57	Прохождение дистанции – 1000 метров. Игра «Кто самый быстрый?»	1	К		
58	Эстафета до 150м. Прохождение дистанции – 1000 метров.	1	Т		
59	Эстафета до 150м. Прохождение дистанции – 1000 метров.	1	Т		

60	Эстафета до 150м. Прохождение дистанции – 1500 метров.	1	К		
61	Подъем в гору и спуск вниз. Игра «Кто дальше съедет с горы?».	1	Т		
62	Подъем в гору и спуск вниз. Игра «Кто дальше съедет с горы?».	1	Т		
63	Эстафета до 150м. Прохождение дистанции – 1500 метров.	1	Т		
64	Эстафета до 150м. Прохождение дистанции – 1500 метров.	1	К		
65	Подъем в гору и спуск вниз без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».	1	Т		
66	Подъем в гору и спуск вниз без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».	1	Т		
67	Подъем в гору и спуск вниз без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».	1	Т		
68	Соревнования на дистанции 1000м.	1	Т		
Подвижные игры на основе баскетбола – 24 часа					
69	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1	Т		
70	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1	К		
71	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1	Т		
72	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1	Т		
73	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1	Т		
74	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал-садись».	1	Т		
75	Ловля и передача в движении.	1	Т		

	Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал-садись».				
76	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч - среднему».	1	Т		
77	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч - среднему».	1	К		
78	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	Т		
79	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	1	Т		
80	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	1	Т		
81	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	Т		
82	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	Т		
83	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	К		
84	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	К		
85	Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1	К		
86	Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	1	Т		

	Эстафеты.				
87	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	1	Т		
88	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	1	Т		
89	Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	К		
90	Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Т		
91	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Т		
92	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Т		
Легкая атлетика– 10 часов					
Бег и ходьба – 4 часа					
93	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих».	1	Т		
94	Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». Челночный бег.	1	Т		
95	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Вызов номеров».	1	Т		
96	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с	1	Т		

	ускорением (30м). Игра «Вызов номеров».				
Прыжки – 3 часа					
97	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места.	1	Т		
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Удочка».	1	Т		
99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Резиночка». Эстафеты.	1	Т		
Метание – 3 часа					
100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Т		
101	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Т		
102	Метание малого мяча на дальность.	1	К		

Календарно - тематическое планирование 3 класс 102 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата	Коррекция даты
Лёгкая атлетика 11 часов.					
Ходьба и бег – 5 часов					
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег	1	Текущий (Т)		
2	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью (60м).	1	Т		
3	Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	1	Т		
4	Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». Олимпийские игры: история возникновения.	1	Контрольный (К)		
5	Бег на результат (30,60м). Игра «Смена сторон».	1	Т		
Прыжки – 3 часа					
6	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	Т		
7	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	Т		
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	К		
Метание – 3 часа					
9	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Т		
10	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Т		
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	Т		
Подвижные игры – 18 часов					
12	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	Т		
13	ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	К		
14	Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1	Т		
15	Игра «Кто обгонит», «Через кочки	1	Т		

	и пенёчки». Эстафеты с мячами.				
16	Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	Т		
17	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	Т		
18	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	Т		
19	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	Т		
20	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	Т		
21	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	Т		
22	Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1	Т		
23	Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1	Т		
24	Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	Т		
25	Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	Т		
26	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Т		
27	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Т		
28	Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1	Т		
29	Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1	Т		
Гимнастика – 18 часов					
Акробатика. Строевые упражнения – 6 часов					
30	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1	Т		
31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1	Т		
32	Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках.	1	Т		

33	Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках.	1	К		
34	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка.	1	Т		
35	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка.	1	Т		
Висы. Строевые упражнения – 6 часов					
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа.	1	Т		
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа.	1	Т		
38	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1	Т		
39	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1	Т		
40	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	К		
41	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	Т		
Опорный прыжок. Лазанье – 6 часов					
42	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля».	1	Т		
43	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись».	1	Т		
44	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись».	1	Т		

45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1	Т		
46	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1	Т		
47	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Игра «Аисты».	1	К		
Лыжная подготовка – 21 час					
48	Инструктаж по Т.Б.. Прохождение ступающим шагом до 1000м.	1	Т		
49	Скользящий шаг на лыжах без палок. Прохождение дистанции – 1000 метров без учета времени.	1	Т		
50	Техника спуска в низкой стойке. Техника подъема «лесенкой».	1	Т		
51	Техника спуска в низкой стойке. Техника подъема «лесенкой».	1	Т		
52	Техника подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 1500 м.	1	Т		
53	Техника спуска в высокой стойке. Техника подъема «лесенкой». Игра «Пройди в ворота».	1	Т		
54	Техника спуска в высокой стойке. Техника подъема «лесенкой». Игра «Пройди в ворота».	1	Т		
55	Техника попеременного двухшажного хода с палками. Игра «Пройди в ворота».	1	Т		
56	Техника попеременного двухшажного хода с палками. Прохождение дистанции 1500 м.	1	К		
57	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1500 м.	1	К		
58	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1500 м. Эстафеты.	1	Т		
59	Техника спуска в высокой стойке.	1	Т		

	Техника подъема «лесенкой». Игра «Пройди в ворота».				
60	Техника спуска в высокой стойке. Техника подъема «лесенкой». Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1	К		
61	Техника спуска в высокой стойке. Техника подъема «лесенкой». Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1	Т		
62	Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции – 2000 метров без учета времени.	1	Т		
63	Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции – 2000 метров без учета времени.	1	Т		
64	Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции – 2000 метров без учета времени.	1	К		
65	Эстафеты с этапом 100 м. Прохождение дистанции – 2000 метров без учета времени.	1	Т		
66	Эстафеты с этапом 100 м. Прохождение дистанции – 2000 метров без учета времени.	1	Т		
67	Эстафеты с этапом 100 м. Прохождение дистанции – 2000 метров без учета времени.	1	Т		
68	Контрольный урок - дистанция 1000 м.	1	Т		
Подвижные игры на основе баскетбола – 24 часа					
69	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись».	1	Т		
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись».	1	К		
71	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в	1	Т		

	цель (щит). Игра «Мяч - среднему».				
72	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему».	1	Т		
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1	Т		
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1	Т		
75	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Т		
76	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Т		
77	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	К		
78	Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	Т		
79	Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	Т		
80	Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	Т		
81	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1	Т		
82	Ловля и передача мяча на месте в	1	Т		

	круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».				
83	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1	К		
84	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1	К		
85	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	1	К		
86	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	1	Т		
87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	1	Т		
88	Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол.	1	Т		
89	Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол.	1	К		
90	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	1	Т		
91	Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	1	Т		
92	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	Т		
Легкая атлетика– 10 часов					
Бег и ходьба – 4 часа					
93	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная	1	Т		

	эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи».				
94	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей».	1	Т		
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей».	1	Т		
96	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	Т		
Прыжки – 3 часа					
97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси – лебеди».	1	Т		
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси – лебеди».	1	Т		
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».	1	Т		
Метание – 3 часа					
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1	Т		
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1	Т		
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	1	К		

Календарно - тематическое планирование <u>4 класс 102 часа</u>

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата	Коррекция даты
Лёгкая атлетика 11 часов.					
Ходьба и бег – 5 часов					
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	1	Текущий (Т)		
2	Ходьба и бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	1	Т		
3	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши».	1	Т		
4	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши».	1	Контрольн ый (К)		
5	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод».	1	Т		
Прыжки – 3 часа					
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	Т		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	Т		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	К		
Метание – 3 часа					
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Т		
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Т		
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Охотники и утки».	1	Т		
Подвижные игры – 18 часов					
12	Инструктаж по Т.Б. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Т		

13	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	К		
14	Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1	Т		
15	Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1	Т		
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	Т		
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	Т		
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	Т		
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	Т		
20	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	Т		
21	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	Т		
22	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	Т		
23	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	Т		
24	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	Т		
25	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	Т		
26	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	Т		
27	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	Т		
28	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	Т		
29	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	Т		
Гимнастика – 18 часов					
Акробатика. Строевые упражнения – 6 часов					
30	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,	1	Т		

	«Вольно!».				
31	Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Т		
32	Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Т		
33	Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	К		
34	Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	Т		
35	Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	Т		
Висы. Строевые упражнения – 6 часов					
36	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1	Т		
37	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1	Т		
38	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.	1	Т		
39	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.	1	Т		
40	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».	1	К		
41	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».	1	Т		
Опорный прыжок. Лазанье – 6 часов					
42	Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Т		
43	Лазание по канату в три приёма.	1	Т		

	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».				
44	Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Т		
45	Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Т		
46	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	Т		
47	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	К		
Лыжная подготовка – 21 час					
48	Инструктаж по Т.Б.. Техника спуска в высокой стойке. Техника подъема «лесенкой».	1	Т		
49	Техника попеременного двухшажного хода с палками. Торможение «Плугом».	1	Т		
50	Торможение «Плугом». Игра «Не задень».	1	Т		
51	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1500 м.	1	Т		
52	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1500 м.	1	Т		
53	Техника подъема «елочкой». Игра «Кто дальше?».	1	Т		
54	Прохождение дистанции 2000 м. Игра «Кто дальше?».	1	Т		
55	Прохождение дистанции 2000 м. Игра «Кто дальше?».	1	Т		
56	Техника подъема «елочкой». Прохождение дистанции 2500 м без учета времени.	1	К		
57	Прохождение дистанции 2500 м без учета времени. Эстафеты.	1	К		
58	Прохождение дистанции 2500 м без учета времени. Эстафеты.	1	Т		
59	Эстафеты на скорость. Прохождение дистанции 2500 м	1	Т		

	без учета времени.				
60	Эстафеты на скорость. Прохождение дистанции 2500 м без учета времени.	1	К		
61	Техника спуска и подъема. Эстафеты.	1	Т		
62	Техника спуска и подъема. Эстафеты.	1	Т		
63	Техника спуска, подъема, поворотов и торможений. Эстафеты.	1	Т		
64	Техника спуска, подъема, поворотов и торможений. Эстафеты.	1	К		
65	Техника спуска, подъема, поворотов и торможений. Эстафеты с этапами до 50 м.	1	Т		
66	Техника спуска, подъема, поворотов и торможений. Эстафеты с этапами до 50 м.	1	Т		
67	Эстафеты с этапом 100 м. Прохождение дистанции – 2500 метров без учета времени.	1	Т		
68	Контрольный урок - дистанция 1000 м.	1	Т		
Подвижные игры на основе баскетбола – 24 часа					
69	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Т		
70	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	К		
71	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	Т		
72	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	Т		
73	Ведение мяча на месте с низким	1	Т		

	отскоком. Игра «Подвижная цель».				
74	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	Т		
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом.	1	Т		
76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом.	1	Т		
77	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1	К		
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1	Т		
79	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты.	1	Т		
80	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты.	1	Т		
81	Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	Т		
82	Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	Т		
83	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра	1	К		

	«Попади в цель».				
84	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	1	К		
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	К		
86	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	Т		
87	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	Т		
88	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол.	1	Т		
89	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол.	1	К		
90	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Т		
91	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Т		
92	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Т		
Легкая атлетика– 10 часов					
Бег и ходьба – 4 часа					
93	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	Т		

94	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	Т		
95	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	Т		
96	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод».	1	Т		
Прыжки – 3 часа					
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	Т		
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	Т		
99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Т		
Метание – 3 часа					
100	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Т		
101	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Гуси - лебеди».	1	Т		
102	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Гуси - лебеди».	1	К		