

Рабочая программа 1-4 кл.

Физическая культура 1-4 классы

(3 ч в неделю - 102 ч)

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе примерной программы основного общего образования для 1-4 классов и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Программа рассчитана на 102 часа во 1 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение **физической культуры** в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Содержание программы 1-4 классы (102 ч)

<p>1. Базовая часть: - Основы знаний о физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - естественные основы - социально-психологические основы - приёмы закаливания - способы саморегуляции - способы самоконтроля 	<p>- Гимнастика с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построения и перестроения - общеразвивающие упражнения с предметами и без - упражнения в лазанье и равновесии - простейшие акробатические упражнения - упражнения на гимнастических снарядах 	<p>- Кроссовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение техники бега в равномерном темпе - чередование ходьбы с бегом - упражнения на развитие выносливости
<p>- Легкоатлетические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег - прыжки - метания 	<p>- Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение различных игр и их вариантов - система упражнений с мячом 	
<p>2. Вариативная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры с элементами баскетбола 		

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся во 2-4 классам.

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-баскетбол.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Тематический план учебного курса

Период обучения	Количество часов
1 четверть	27
2 четверть	21
3 четверть	30
4 четверть	24
Итого	102

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
			Класс			
		1	2	3	4	
1	Базовая часть	80	78	78	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
1.2	Подвижные игры	23	18	18	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18	
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21	
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21	
2	Вариативная часть	19	24	24	24	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24	
ИТОГО:		102	102	102	102	

Контрольные нормативы

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145

		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класса.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1	1	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
10	10	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		

11	11	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
12	12	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.</i>	1		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			12		
13	13	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.</i>	1		
16	16	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
17	17	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.</i>	1		
18	18	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
19	19	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.</i>	1		
20	20	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
21	21	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
22	22	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
23	23	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».</i>	1		
24	24	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».</i>	1		

II ЧЕТВЕРТЬ			24		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			24		
25	1	<i>ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.</i>	1		
26	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.</i>	1		
27	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.</i>	1		
28	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		
29	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.</i>	1		
30	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.</i>	1		
31	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.</i>	1		
32	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.</i>	1		
33	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной</i>	1		

		<i>скамейке.</i>			
34	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.</i>	1		
35	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		
36	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.</i>	1		
37	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.</i>	1		
38	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.</i>	1		
39	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.</i>	1		
40	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.</i>	1		
41	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.</i>	1		
42	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.</i>	1		
43	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		
44	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.</i>	1		
45	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.</i>	1		
46	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		
47	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.</i>	1		
48	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	27		
		Легкая атлетика	16		
49	1	<i>ТБ на уроках ф/культуры</i>	1		
50	2	<i>Подвижные игры с элементами л/а.</i>	1		
51	3	<i>Бег 30 метров. Обучение к высокому старту.</i>	1		
52	4	<i>Прыжки в длину с места.</i>	1		
53	5	<i>Обучение. Многоскоки.</i>	1		
54	6	<i>Медленный бег на 500 метров.</i>	1		
55	7	<i>Медленный бег. Строевые упражнения.</i>	1		
56	8	<i>Медленный бег. Строевые упражнения на месте и в движении.</i>	1		
57	9	<i>Бег 30 метров с учетом времени.</i>	1		
58	10	<i>Строевой шаг на месте и в движении.</i>	1		
59	11	<i>Л/а. Встречная эстафета.</i>	1		
60	12	<i>Бег на 800 метров.</i>	1		
61	13	<i>Закрепление прыжка в длину с места.</i>	1		
62	14	<i>Медленный бег. Строевые упражнения.</i>	1		
63	15	<i>Бег на 6-7 мин.</i>	1		
64	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Игра «Утки и охотники».</i>	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	11		
65	17	<i>Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.</i>	1		
66	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
67	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.</i>	1		
68	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.</i>	1		

		<i>Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>			
69	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.</i>	1		
70	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
71	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.</i>	1		
72	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».</i>	1		
73	25	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.</i>	1		
74	26	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.</i>	1		
75	27	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».</i>	1		

IV ЧЕТВЕРТЬ			24		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			9		
76	1	<i>Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
77	2	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.</i>	1		
78	3	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
79	4	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.</i>	1		
80	5	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
81	6	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.</i>	1		
82	7	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
83	8	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.</i>	1		
84	9	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			15		
85	10	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
86	11	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
87	12	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
88	13	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
89	14	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
90	15	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
91	16	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.</i>	1		
92	17	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
93	18	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
94	19	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
95	20	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.</i>	1		
96	21	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.</i>	1		
97	22	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
98	23	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
99	24	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класса.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15		
1	1	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.</i>	1		
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.</i>	1		
13	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.</i>	1		

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9		
16	16	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета</i>	1		
17	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
18	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.</i>	1		
19	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
20	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
21	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о</i>	1		

		<i>пол и ловля его одной рукой. Эстафета</i>			
22	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».</i>	1		
23	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».</i>	1		
24	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета</i>	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	<i>ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		
26	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>	1		
27	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.</i>	1		
28	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		
29	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>	1		
30	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
31	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		
32	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.</i>	1		
33	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>	1		
34	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.</i>	1		
35	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.</i>	1		
36	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.</i>	1		
37	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		
38	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		
39	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.</i>	1		
40	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.</i>	1		
41	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.</i>	1		
42	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.</i>	1		
43	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>	1		
44	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.</i>	1		
45	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз,</i>	1		

		<i>влево, вправо. Перелезание через стопку матов.</i>			
46	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
47	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.</i>	1		
48	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		

III ЧЕТВЕРТЬ			30		
Легкая атлетика			16		
49	1	<i>ТБ на уроке л/а. Повороты на месте. Передвижение скольльзящим шагом (б/п)</i>	1		
50	2	<i>Передвижение спортивным шагом шагом 30 м.</i>	1		
51	3	<i>Ловля мяча в движении и на месте.</i>	1		
52	4	<i>Верхняя и нижняя передача мяча над собой.</i>	1		
53	5	<i>Л/а. Эстафета с челночным бегом.</i>	1		
54	6	<i>Учебная игра в «ПИОНЕРБОЛ»</i>	1		
55	7	<i>Эстафеты с элементами л/а.</i>	1		
56	8	<i>Ступающий шаг. Эстафеты.</i>	1		
57	9	<i>Подвижные игры.</i>	1		
58	10	<i>Ходьба с преодолением препятствий.</i>	1		
59	11	<i>Обучение к спортивному шагу.</i>	1		
60	12	<i>Попеременный бег. Эстафеты</i>	1		
61	13	<i>Челночный бег. П/игры.</i>	1		
62	14	<i>Челночный бег 3 *9 метров.</i>	1		
63	15	<i>Повороты на месте. Эстафеты.</i>	1		
64	16	<i>Бег на 1500 метров.</i>	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			14		
65	17	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
66	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.</i>	1		
67	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
68	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.</i>	1		
69	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
70	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.</i>	1		
71	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».</i>	1		
72	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.</i>	1		
73	25	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».</i>	1		
74	26	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.</i>	1		
75	27	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».</i>	1		
76	28	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.</i>	1		
77	29	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
78	30	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Меток в цель».</i>	1		

IV ЧЕТВЕРТЬ			24		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			9		
79	1	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.</i>	1		
80	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
81	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.</i>	1		
82	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
83	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.</i>	1		
84	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
85	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.</i>	1		
86	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».</i>	1		
87	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».</i>	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			15		
88	10	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
89	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.</i>	1		
90	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.</i>	1		
91	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.</i>	1		
92	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.</i>	1		
93	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
94	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.</i>	1		
95	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.</i>	1		
96	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
97	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.</i>	1		
98	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
99	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.</i>	1		
100	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.</i>	1		
101	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
102	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.</i>	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класса.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
І ЧЕТВЕРТЬ			24		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			15		
1	1	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1		
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.</i>	1		
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1		
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		
13	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.</i>	1		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			9		
16	16	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
17	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
18	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		

19	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
20	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.</i>	1		
21	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
22	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.</i>	1		
23	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
24	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.</i>	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	<i>ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.</i>	1		
26	2	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
27	3	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
28	4	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
29	5	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.</i>	1		
30	6	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
31	7	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		
32	8	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
33	9	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
34	10	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).</i>	1		
35	11	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.</i>	1		
36	12	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).</i>	1		
37	13	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
38	14	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).</i>	1		
39	15	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке.</i>	1		

		<i>Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>			
40	16	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.</i>	1		
41	17	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
42	18	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.</i>	1		
43	19	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
44	20	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.</i>	1		
45	21	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
46	22	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.</i>	1		
47	23	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.</i>	1		
48	24	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.</i>	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		Легкая атлетика	16		
49	1	<i>ТБ на уроке л/а. Повороты на месте и в движении.</i>	1		
50	2	<i>Обучение к спортивному шагу..</i>	1		
51	3	<i>Л/а. Подвижные игры.</i>	1		
52	4	<i>Челночный бег 3*9 метров. Эстафеты.</i>	1		
53	5	<i>Челночный бег 4*10 метров. П/и.</i>	1		
54	6	<i>Бег 60 метров с низкого старта без учета времени.</i>	1		
55	7	<i>Подвижные игры с челночным бегом.</i>	1		
56	8	<i>Строевые упражнения на месте и в движении.</i>	1		
57	9	<i>Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».</i>	1		
58	10	<i>Медленный бег. Эстафеты.</i>	1		
59	11	<i>Бег на 1000 метров без учета времени.</i>	1		
60	12	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с места.</i>	1		
61	13	<i>Медленный бег. Многоскоки.</i>	1		
62	14	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега(обучение).</i>	1		
63	15	<i>Эстафеты с элементами л/а..</i>	1		
64	16	<i>ОРУ. Бег на 1500 м.</i>	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
66	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
67	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
68	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
69	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.</i>	1		
70	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
71	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.</i>	1		
72	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».</i>	1		
73	25	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.</i>	1		

74	26	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
75	27	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
76	28	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
77	29	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».</i>	1		
78	30	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</i>	1		

IV ЧЕТВЕРТЬ					
			24		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ					
79	1	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
80	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
81	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
82	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
83	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.</i>	1		
84	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
85	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.</i>	1		
86	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
87	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.</i>	1		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
88	10	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
89	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
90	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.</i>	1		
91	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
92	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
93	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.</i>	1		

94	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.</i>	1	
95	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1	
96	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1	
97	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.</i>	1	
98	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1	
99	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1	
100	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1	
101	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1	
102	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.</i>	1	
ИТОГО 102 часа.				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класса.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15		
1	1	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.</i>	1		
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.</i>	1		
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.</i>	1		

12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.</i>	1		
13	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.</i>	1		

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9		
16	16	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</i>	1		
17	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».</i>	1		
18	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.</i>	1		
19	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».</i>	1		
20	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.</i>	1		
21	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
22	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</i>	1		
23	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
24	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.</i>	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	<i>ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.</i>	1		
26	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).</i>	1		
27	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.</i>	1		
28	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).</i>	1		
29	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.</i>	1		
30	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.</i>	1		
31	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.</i>	1		
32	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.</i>	1		

33	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.</i>	1		
34	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.</i>	1		
35	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).</i>	1		
36	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.</i>	1		
37	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).</i>	1		
38	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.</i>	1		
39	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.</i>	1		
40	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).</i>	1		
41	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.</i>	1		
42	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.</i>	1		
43	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.</i>	1		
44	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.</i>	1		
45	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.</i>	1		
46	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.</i>	1		
47	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).</i>	1		
48	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.</i>	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		Легкая атлетика	16		
49	1	<i>ТБ на уроках легкой атлетики. Многоскоки.</i>	1		
50	2	<i>Прыжки в длину с места.</i>	1		
51	3	<i>Медленный бег 6-8 мин. Эстафеты.</i>	1		
52	4	<i>Бег 30 метров без учета времени.</i>	1		
53	5	<i>Бег 30 мин. с учетом времени.</i>	1		
54	6	<i>Бег 500 метров. П/игры с элементами л/а.</i>	1		
55	7	<i>Бег 800 метров. Многоскоки.</i>	1		
56	8	<i>Бег 1000 метров без учета времени.</i>	1		
57	9	<i>Медленный бег. Строевые упражнения. П/и.</i>	1		
58	10	<i>Челночный бег 3*9 метров.</i>	1		
59	11	<i>Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	1		
60	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафеты.</i>	1		
61	13	<i>Бег 30 мин. с низкого старта. Эстафеты.</i>	1		
62	14	<i>Спортивный шаг в дистанции до 2,5 км.</i>	1		
63	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафеты.</i>	1		
64	16	<i>Бег 1,5 км. без учета времени. П/и.</i>	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</i>	1		
66	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».</i>	1		
67	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.</i>	1		
68	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».</i>	1		
69	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.</i>	1		
70	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
71	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</i>	1		
72	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
73	25	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.</i>	1		
74	26	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».</i>	1		
75	27	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.</i>	1		
76	28	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».</i>	1		
77	29	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.</i>	1		
78	30	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».</i>	1		

IV ЧЕТВЕРТЬ			24		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			9		
79	1	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</i>	1		
80	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».</i>	1		
81	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.</i>	1		
82	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».</i>	1		
83	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.</i>	1		
84	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
85	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</i>	1		
86	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
87	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.</i>	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			15		
88	10	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.</i>	1		
89	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.</i>	1		
90	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.</i>	1		
91	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.</i>	1		
92	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.</i>	1		
93	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.</i>	1		
94	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.</i>	1		
95	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.</i>	1		
96	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.</i>	1		
97	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.</i>	1		
98	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.</i>	1		
99	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.</i>	1		
100	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.</i>	1		
101	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на</i>	1		

102	24	<i>точность.</i> <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.</i>	1		
-----	----	---	---	--	--

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.