

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»
Ракитянского района Белгородской области

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

**Приложение №1 к рабочей программе по физической культуре
начального общего образования, утвержденной приказом
№ 401 от 30 августа 2014 года**

Количество часов в неделю - 3 часа, количество учебных недель - 33
недели, количество часов в год - 99 часов.

Планирование составлено на основе авторской программы «Ком-
плексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор
В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011).

№ п/п	Наименование разделов и тем		Характеристика основной деятельности ученика	Часы учебного времени	Сроки проведения	Примечание
	Раздел программы	Тема урока				
1 четверть						
1	Легкая ат- летика	Правила безопасного пове- дения на уроках физической куль- туры при занятиях легкой атлетикой. Освоение строе- вых упражнений.	Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Выполнение строевых упражнений.	1		
2	Легкая ат- летика	Теоретические сведения: «Зачем нужен режим дня». Строевые упражнения. Иг- ры: «Класс, смирно!» «Ры- бак и рыбка»	Построение в шеренгу. Расчет по порядку, на первый - второй. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!»	1		
3	Легкая ат- летика	Урок - игра. Развитие скоро- стных способностей. Под- вижная игра «Вороны, во- робьи». Игры на внимание.	Развитие навыков сотрудничества, уме- ние не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		
4	Легкая ат- летика	Теоретические сведения: «Зачем нужен режим дня». Ходьба и бег. Повторение строевых упражнений.	Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходь- ба на внутренней и внешней стороне сто- пы; ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонну по одному 2минуты.	1		
5	Легкая ат- летика	Обучение технике равно- мерного бега. Бег в чередо- вании с ходьбой. Игра «Во- робьи, вороны»	Ходьба по кругу в колонну по одному; на пятках, на носках, на внутренней и внеш- ней стороне стопы. Равномерный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1		
6	Легкая ат- летика	Урок - игра. Развитие скоро- стных способностей. П/ иг- ры «Гуси- лебеди», «К своим флажкам»	Изучение правил игры «Гуси - лебеди», «К своим флажкам»	1		
7	Легкая ат-	Теоретические сведения:	Построение в шеренгу. Выполнение			

	летика	«Закаливание. Закаливающие процедуры». Повторение техники равномерного бега. Бег в чередовании с ходьбой.	строевых упражнений. Равномерный бег.	1		
8	Легкая атлетика	Теоретические сведения: «Закаливание. Закаливающие процедуры». Бег коротким, средним и длинным шагом.	Бег в колонну по одному с изменением длины шага.	1		
9	Легкая атлетика	Урок – игра. П/игры: «У медведя на бору», «Третий лишний».	Изучение игр «У медведя на бору», «Третий лишний»	1		
10	Легкая атлетика	Понятия «короткая дистанция». Обучение техники бега на короткие дистанции. П/игры: «У медведя на бору», «Третий лишний».	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега.	1		
11	Легкая атлетика	Обучение технике высокого старта. Бег 30м с максимальной скоростью. П/игры «Пятнашки», «Салки-выручалки»	Бег 30м с максимальной скоростью. Комплекс ОРУ. П/игры «Пятнашки», «Салки-выручалки».	1		
12	Легкая атлетика	Урок – игра. Развитие скоростных способностей, ловкости. П/игры: «Пятнашки», «Салки - выручалки».	Повторение правил игры «Пятнашки», «Салки - выручалки».	1		
13	Легкая атлетика	Челночный бег 3*10. Развитие скоростных способностей, ловкости.	По команде учителя: «Марш!» - взять кубик, бежать до указанной линии, поставить кубик на линию. Возвратившись обратно сделать то же самое со вторым кубиком.	1		
14	Легкая атлетика	Челночный бег 3*10. Развитие скоростных способностей, ловкости. П/игры:	Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя.	1		

		«Салки-догонялки».				
15	Легкая атлетика	Урок - игра. Развитие скоростных способностей, ловкости. П/игры: «Салки-догонялки», «Третий лишний».	Развивать скоростные способности, ловкость. П/игры: «Салки-догонялки», «Третий лишний».	1		
16	Легкая атлетика	Теоретические сведения: «Личная гигиена». Обучение технике прыжка в длину с места. «Кто дальше прыгнет?»	Разучить исходное положение. Рассказать о фазах прыжка в длину с места: 1) толчок 2) полет 3) приземление. Выполнить прыжок одновременно, стоя в шеренге. Выполнить 2 прыжка вперед. Игра «Кто дальше прыгнет»	1		
17	Легкая атлетика	Теоретические сведения: «Личная гигиена». Повторение техники прыжка в длину с места.	В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь ими пола, вначале медленно, затем быстрее. Небольшие прыжки, обращая внимание на работу ног. Прыжки в течение 20 секунд. Во время прыжков следить за положением рук, ног, туловища и головы	1		
18	Легкая атлетика	Урок – игра. Развитие прыгучести. П/игры: «Кто дальше прыгнет», «Попрыгунчики - воробышки».	Развитие прыгучести. П/игры: «Кто дальше прыгнет», «Попрыгунчики - воробышки».	1		
19	Легкая атлетика	Обучение технике прыжков через скакалку. Развитие ловкости.	В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь им пола, вначале медленно, затем быстрее. Небольшие прыжки. Прыжки в течение 20 секунд.	1		
20	Легкая атлетика	Повторение техники прыжков через скакалку. П/игры: «Попрыгунчики - воробышки».	Прыжки через скакалку с вращением вперед. Прыжки через скакалку на правой ноге (левой ноге).	1		
21	Легкая атлетика	Урок – игра. Развитие прыгучести. П/игры: «Попрыгунчики - воробышки», «Веревочка под ногами».	Развитие прыгучести. П/игры: «Попрыгунчики - воробышки», «Веревочка под ногами».	1		

22	Легкая атлетика	Обучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель. П/игра «Метко в цель».	Рассказ и показ учителя. Метание малого мяча в горизонтальную цель по команде учителя. П/игра «Метко в цель».	1		
23	Легкая атлетика	Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель. П/игра «Метатели»	Повторить технику метания малого мяча в горизонтальную цель. П/игра «Метатели»	1		
24	Легкая атлетика	Урок – игра. Развитие меткости, ловкости. П/игры: «Метатели», Метко в цель».	Развитие меткости, ловкости. П/игры: «Метатели», Метко в цель».	1		
25	Легкая атлетика	Развитие скоростно - силовых способностей. Обучение стойке баскетболиста. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Развитие скоростно - силовых способностей Подвижные игры с элементами баскетбола. «Брось – поймай», «Прокати быстрее мяч»	1		
26	Легкая атлетика	Развитие скоростно - силовых способностей. Закрепление стойки баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Подвижные игры с элементами баскетбола «Брось – поймай», «Прокати быстрее мяч».	1		
27	Легкая атлетика	Урок – игра. Развитие скоростно - силовых способностей. П/игры	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
2 четверть						
28	Гимнастика	Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой. Изучение комплекса ОРУ на развитие гибкости, на совершенствование осанки	Комплекс ОРУ для развития гибкости. Совершенствование осанки. П/игры «Ловишка, поймай ленту», «Стрелки».	1		
29	Гимнастика	Закрепление комплекса ОРУ на развитие гибкости, на совершенствование осанки. Повторение, строевых уп-	Комплекс ОРУ для развития гибкости. Повторение стоек: «широкая стойка ноги врозь», «узкая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка». Игры: «Ло-	1		

		ражнений, стоек.	вишка, поймай ленту», «Стрелки».			
30	Гимнастика	Урок – игра. Развитие гибкости.	П/игры «Стрелки», «Класс! Смирно!», «Самый гибкий».	1		
31	Гимнастика	Обучение группировкам. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие гибкости.	Комплекс ОРУ. Группировки «из положения сидя, обхватив руками колени», «лежа на животе, руками обхватить голенисто- стоп». П/игры: «Самый гибкий», «Шишки – желуди – орехи».	1		
32	Гимнастика	Повторение группировок. Комплекс ОРУ. Игры на развитие гибкости.	Группировки, « перекаты из седа и обратно, обхватив руками колени», «лежа на животе, руками обхватить голенисто- стоп». П/игры: «Самый гибкий», «Шишки – желуди – орехи».	1		
33	Гимнастика	Урок – игра. П/игры на развитие гибкости.	«Самый гибкий», «Шишки – желуди – орехи».	1		
34	Гимнастика	Обучение технике выполнения стойки на лопатках согнув ноги. Комплекс ОРУ на развитие координации.	Выполнение стойки на лопатках из положения сидя, согнув ноги в коленях. Комплекс ОРУ на развитие координации.	1		
35	Гимнастика	Закрепление техники выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Игры - эстафеты «Встречная эстафета».	Выполнение стойки на лопатках, перека- том из положения сидя, обхватив колени руками.	1		
36	Гимнастика	Урок – игра. Развитие координационных способностей.	П/игры «Встречная эстафета», «Самый ловкий»	1		
37	Гимнастика	Обучение технике передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.	Комплекс ОРУ на развитие координации. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами. Игры «Совушка», «Альпинисты».	1		
38	Гимнастика	Закрепление техники передвижения по гимнастической стенке. Комплекс ОРУ на развитие координации.	Комплекс ОРУ на развитие координации. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Игры «Альпинисты», «Зайцы в огороде».	1		

39	Гимнастика	Урок - игра. Развитие координационных способностей. П/игры «Альпинисты», «Пройди бесшумно»	Развитие координационных способностей. П/игры «Альпинисты», «Пройди бесшумно».	1		
40	Гимнастика	Обучение технике кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	Выполнение кувырка вперед: кувырок – сед, ноги выпрямить, руки вперед. «Встречная эстафета»	1		
41	Гимнастика	Закрепление техники кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	Выполнение кувырка вперед. Ноги выпрямить, руки вперед. П/игры «Гуси – лебеди», «Быстро по местам».	1		
42	Гимнастика	Урок – игра. Развитие координационных движений.	П/игры на развитие координационных способностей. «Быстро по местам», «Космонавты».	1		
43	Гимнастика	Обучение технике ходьбы по гимнастическому бревну. Развитие координационных способностей.	Лазание, ходьба по гимнастическому бревну. Удержание равновесия. Высота бревна 60см.	1		
44	Гимнастика	Закрепление техники ходьбы по гимнастическому бревну. Развитие координационных способностей.	Лазание, ходьба (разные способы) по гимнастическому бревну. Высота бревна 60см.	1		
45	Гимнастика	Урок-игра.	П/игры на развитие координационных способностей. «Быстро по местам», «Космонавты».	1		
46	Гимнастика	Обучение технике опорного прыжка. Развитие скоростно - силовых, координационных способностей.	Освоение техники опорного прыжка. Соблюдение ТБ. Игра для развития скоростно – силовых способностей: «Бой петухов».	1		
47	Гимнастика	Закрепление техники опорного прыжка. Развитие скоростно - силовых способностей.	Закрепление техники опорного прыжка. Игра для развития скоростно – силовых способностей: «Быстро по местам».	1		
48	Гимнастика	Урок - игра. Развитие скоростно - силовых, координа-	П/игры для развитие скоростно – силовых способностей: «Быстро по местам», «Бой	1		

		ционных способностей.	петухов».			
3 четверть						
49	Лыжная подготовка	Правила безопасного поведения на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике ступающего шага без палок. Правила переноски и надевания лыж.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Правила переноски и надевания лыж. Освоение техники ступающего хода. П/игры на развитие скоростно- силовых способностей. «Змейка», «Волк во рву».	1		
50	Лыжная подготовка	Закрепление техники ступающего шага. Правила переноски и одевания лыж. П/игры на развитие скоростно- силовых способностей.	Повторение техники ступающего шага. Правила переноски и надевания лыж. П/игры на развитие скоростно- силовых способностей. «Змейка», «Волк во рву».	1		
51	Лыжная подготовка	Урок - игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/игры на развитие скоростно- силовых способностей. «Змейка», «Волк во рву».	1		
52	Лыжная подготовка	Теоретические сведения: «перенос тяжести тела с лыжи на лыжу». Обучение техники скользящего шага без палок. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно - силовых способностей.	Теоретические сведения: «перенос тяжести тела с лыжи на лыжу». Освоение техники передвижения скользящим шагом без палок. П/игры на развитие скоростно- силовых способностей.	1		
53	Лыжная подготовка	Теоретические сведения: «перенос тяжести тела с лыжи на лыжу». Закрепление техники скользящего шага без палок. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно - силовых способностей.	Теоретические сведения: «перенос тяжести тела с лыжи на лыжу». Закрепление техники передвижения скользящим шагом без палок. П/игры на развитие скоростно- силовых способностей. «Змейка», «Волк во рву».	1		
54	Лыжная подготовка	Урок-игра, соревнование. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/игры на развитие скоростно- силовых способностей: «Волк во рву», «Конники – спортсмены».	1		
55	Лыжная подготовка	Обучение технике передвижения ступающим шагом с	Освоение техники передвижения ступающим шагом с палками. Повторение			

		палками. Комплекс ОРУ. Игры на развитие скоростно – силовых, координационных способностей.	комплекса ОРУ с палками. Игры «Конники - спортсмены», «За мной».	1		
56	Лыжная подготовка	Закрепление техники передвижения ступающим шагом с палками. Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей.	Закрепление техники передвижения ступающим шагом с палками. Повторение комплекса ОРУ с палками. Игры «За мной».	1		
57	Лыжная подготовка	Урок - игра, соревнование. Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.	П/игры на развитие скоростно- силовых способностей: «За мной», «Конники - спортсмены».	1		
58	Лыжная подготовка	Обучение технике передвижения скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. Развитие выносливости.	Освоение техники передвижения скользящим шагом с палками. Повторение комплекса ОРУ с палками. «Догонялки на марше»	1		
59	Лыжная подготовка	Закрепление техники передвижения скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. Развитие выносливости, ловкости.	Закрепление техники передвижения скользящим шагом с палками. Развитие выносливости, ловкости. Игры «Салки на марше», «Быстрый лыжник».	1		
60	Лыжная подготовка	Урок - игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/игры на развитие скоростно – силовых способностей. «Быстрый лыжник», « За мной».	1		
61	Лыжная подготовка	Обучение технике поворотов. Комплекс ОРУ. Развитие ловкости.	Освоение техники поворотов способом переступание, с палками и без палок. Эстафеты, способствующие развитию ловкости.	1		
62	Лыжная подготовка	Теоретические сведения Закрепление техники поворотов. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей.	Закрепление техники поворотов способом переступание с палками и без палок. Теоретические сведения: «Как уступить лыжную обгоняющему». Эстафеты.	1		

63	Лыжная подготовка	Урок - игра. Развитие ловкости, координационных способностей.	Игры на развитие ловкости, координационных способностей: «Быстрый лыжник», «Пятнашки на снегу».	1		
64	Лыжная подготовка	Обучение технике подъемов и спусков под уклон. Развитие скоростно- силовых способностей.	Освоение техники спуска в высокой и средней стойке; подъема «лесенкой». Игры: «Мышеловка», «Кто быстрее взойдет на горку».	1		
65	Лыжная подготовка	Закрепление техники спусков и подъемов. Развитие скоростно - силовых способностей.	Закрепление техники спуска в высокой и средней стойке; подъема «лесенкой». Игры «Спуск с поворотом» «Кто дальше скатится с горки».	1		
66	Лыжная подготовка	Урок - игра. Развитие скоростно - силовых, координационных способностей.	П/игры, способствующие развитию скоростно- силовых, координационных способностей: «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».	1		
67	Лыжная подготовка	Обучение технике торможения. Развитие ловкости. Передвижение на лыжах до 1 км.	Освоение различных техник торможения. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры для развития ловкости: «Кто дальше скатится с горки», «Спуск с поворотом».	1		
68	Лыжная подготовка	Закрепление техники торможения. Передвижение на лыжах дистанции 1 км	Закрепление различных техник торможения. Прохождение дистанции 1 км. Игры на развитие скоростно – силовых способностей. «Быстрый лыжник», «Мышеловка»	1		
69	Лыжная подготовка	Урок – игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/игры «Быстрый лыжник», «Мышеловка»	1		
70	П/игры с эл. спорт. игр.	Обучение техники броска и ловли мяча на месте. Игра на развитие ловкости.	Освоение новых технических действий из спортивных игр. П/игра: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
71	П/игры с эл. спорт. игр.	Закрепление техники броска и ловли мяча на месте. Развитие ловкости.	Освоение технических элементов из спортивных игр. Броски и ловля мяча на месте в парах. Игра: «Бросай, поймай».	1		
72	П/игры с эл. спорт. игр.	Урок – игра. Игры на развитие ловкости, скоростно -	П/игры: «Бросай, поймай», «Играй, играй, мяч не теряй».	1		

		силовых способностей.				
73	П/игры с эл. спорт. игр.	Обучение техники броска двумя руками снизу в щит. Игры на развитие ловкости, скоростных способностей.	Освоение передачи мяча снизу на месте, броска мяча снизу на месте в щит. Игра «Неудобный бросок».	1		
74	П/игры с эл. спорт. игр.	Закрепление техники броска двумя руками. Игры на развитие ловкости, силовых способностей.	Совершенствование техники владения мячом. Дальний бросок мяча из-за головы в щит. Игра: «Точная передача», «Неудобный бросок».	1		
75	П/игры с эл. спорт. игр.	Урок – игра. Развитие силовых, скоростных способностей, ловкости.	П/игры: «Неудобный бросок», «Точная передача».	1		
4 четверть						
76	П/игры с эл. спорт. игр.	Обучение техники передачи мяча снизу, от груди, от плеча.	Совершенствование техники владения мячом. Освоение передачи мяча двумя руками снизу, от груди, одной от плеча.	1		
77	П/игры с эл. спорт. игр.	Закрепление техники передачи мяча разными способами.	Совершенствование техники владения мячом. Передача мяча двумя руками снизу, от груди, от плеча. «Точная передача», «Мяч соседу».	1		
78	П/игры с эл. спорт. игр.	Урок - игра. Развитие быстро – силовых способностей, ловкости.	П/игры: «Точная передача», «Мяч соседу».	1		
79	П/игры с эл. спорт. игр.	Обучение техники ловли и передачи мяча в движении. Развитие внимания, координации, ловкости.	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Развитие внимания, координации, ловкости. Игры: «Пингвины с мячом», «Точная передача».	1		
80	П/игры с эл. спорт. игр.	Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении. Развитие внимания, координации, ловкости.	Ведение мяча правой, левой рукой в ходьбе. Развитие внимания, координации, ловкости. Игры: «пингвины с мячом», «бросок мяча в колонне».	1		
81	П/игры с эл. спорт. игр.	Урок – игра, соревнование. П/игры на развитие внимания, координации, ловкости.	Игры: «пингвины с мячом», «бросок мяча в колонне».	1		
82	П/игры с эл.	Ведение мяча в медленном	Совершенствование техники владения			

	спорт. игр.	беge. Эстафеты с мячом.	мячом. Ведение мяча в медленном беge индивидуально, с изменением направле- ния.	1		
83	П/игры с эл. спорт. игр.	Ведение мяча в медленном беge.	Совершенствование техники владения мячом. Ведение мяча в медленном беge в парах, с изменением направления, через сетку.	1		
84	П/игры с эл. спорт. игр.	Урок-игра. Игры на развитие внимания координации, лов- кости.	П/игры: «Брось- поймай», «Неудобный бросок».	1		
85	П/игры с эл. спорт. игр.	Закрепление техники веде- ния мяча. Эстафеты с веде- нием	Совершенствование техники владения мячом. Ведение мяча разными способами правой, левой рукой. Игры: «пингвины с мячом», «передал- садись».	1		
86	П/игры с эл. спорт. игр.	Закрепление техники пере- дачи и ловли мяча.	Совершенствование техники владения мячом. Передача и ловля мяча разными способами. Игры:	1		
87	П/игры с эл. спорт. игр.	Урок-игра. П/игры на закре- пление техники ведения и ловли мяча.	П/игры: «пингвины с мячом», «передал- садись», «Брось- поймай», неудобный бросок»	1		
88	П/игры с эл. спорт. игр.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	«Встречная эстафета»	1		
89	П/игры с эл. спорт. игр.	Игры с передачей мячей	«У кого меньше мячей»	1		
90	П/игры с эл. спорт. игр.	Урок -игра. П/игры на за- крепление техники ведения и ловли мяча.	П/игры: «пингвины с мячом», «передал- садись», «Брось- поймай», неудобный бросок»	1		
91	Легкая атлетика	Бег по размеченным участ- кам дорожки.	Бег с изменением направления; бег в ко- лонне. П/игры с бегом. «У медведя на бо- ру», «Третий лишний».	1		
92	Легкая атлетика	Повторение техники бега на короткие дистанции. Эста- феты с бегом на скорость.	Бег с ускорением. Ускорение с изменени- ем направления. П/игры: «У медведя на бору», «Третий лишний».	1		
93	Легкая атлетика	Урок- игра. Развитие скоро- стно- силовых способностей.	П/игры: «Пятнашки», «Салки на болоте».	1		

94	Легкая атлетика	Повторение техники бега с ускорением от 10 до 15м	Повторение техники высокого старта, ускорения на короткие дистанции	1		
95	Легкая атлетика	Повторение техники равномерного бега	Бег равномерным темпом до 3х минут. Бег с изменением темпа.	1		
96	Легкая атлетика	Урок – игра.	Игры для развития выносливости.	1		
97	Легкая атлетика	Теоретические сведения «жизненно важные движения и передвижения человека». Прыжковые упражнения	Прыжки с высоты до 30см. Прыжки на месте, спрыгивание, запрыгивание, техника приземления	1		
98	Легкая атлетика	Теоретические сведения «жизненно важные движения и передвижения человека». Прыжковые упражнения	Прыжки в движении. Спрыгивание, запрыгивание. Техника приземления. Игры, направленные на развитие прыгучести	1		
99	Легкая атлетика	Урок –игра. Игры для развития выносливости.	Игры по выбору обучающихся.	1		

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»
Ракитянского района Белгородской области

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 2 класса

**Приложение №1 к рабочей программе по физической культуре
начального общего образования, утвержденной приказом
№ 401 от 30 августа 2014 года**

Количество часов в неделю - 3 часа, количество учебных недель - 33
недели, количество часов в год - 99 часов.

Планирование составлено на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011).

№ п/п	Наименование разделов и тем		Характеристика основной деятельности ученика	Часы учебного времени	Сроки проведения	Дом.задание
	Раздел программы	Тема урока				
1четверть						
1	Легкая ат- летика	Вводный урок. О/т и ТБ на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений (повороты, расчеты по порядку, на первый-второй). Развитие двигательных качеств в п./и.	Построение в шеренгу, колонну, развитие навыков, расчет на 1-2. формирование ус-тановки на безопасный здоровый образ жизни.	1		Повторить ТБ, пово-роты, расчеты по по-рядку, на первый-второй.
2		Закрепление строевых упражнений (повороты налево, направо, кругом). Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору".	Построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила игры, развитие навыков сотрудни-чества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,	1		Повторить повороты налево, направо, кру-гом.
3		Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Т/с Что такое физкультура?	Разучивают подвижные игры и эстафеты.			Повторить правила игры
4		Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка"	Научиться выполнять высокий старт. Раз-витие быстроты, внимания.	1		Повторить технику высокого старта
5		Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места.	Научиться выполнять высокий старт, пры-жок в длину с места. Развитие быстроты, внимания	1		Повторить технику высокого старта
6		Закрепление навыка прыжка с од-ной ноги на одну с разбега и разви-тие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полос-кам".	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	1		Повторить правила игры
7		Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Т/С Твой орга-низм.	Закрепить навыки бега и прыжков в играх.	1		Повторить правила игры

8		Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение. Т/с как правильно дышать?	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила построения, в метании. Соблюдают ТБ.	1		Повторить ТБ.
9		Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков.	Усвоение правил поведения, в метании. Развитие меткости, внимания, координации движений	1		Повторить технику метания мяча
10		Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Т/с Спортивная одежда, обувь. Челночный бег – развитие скоростных способностей	Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику челночного бега.	1		Повторить технику метания мяча
11		Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	1		Повторить строевые упражнения
12	П/ игры	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.	Работать в группе, выполнять правила игры. Развитие выносливости, прыгучести.	1		
13		Закрепление прыжков в высоту через препятствие. Тестирование. «Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде»	Освоение техники прыжков в высоту в играх. Умение работать в группах.	1		Повторить правила игры
14		Обучение игре «Охотники и утки».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивируют свои действия	1		Повторить правила игры
15		Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега.	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, осваивают технику выполнения,	1		Повторить технику старта
16		Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и «Волк во рву», «Зайцы в	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику	1		Повторить правила игры.

		огороде».	выполнения прыжка.			
17		Развитие координационных способностей в эстафетах	Осваивают технику упражнений, выполнять правила поведения в игре и в паре	1		Повторить правила поведения во время проведения эстафет
18		Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив», Салки.	Осваивают правила игр. Распределяют роли в играх, оценивать результат	1		Повторить правила игры.
19		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре	1		Повторить правила игры, повторить ТБ при работе со спорт.инвентарем
20		«Путешествие в лес». Развитие двигательных способностей	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Развитие памяти и воображения	1		Повторить упражнения.
21		Профилактика плоскостопия. Подвижные игры на развитие скоростных способностей	Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия	1		Комплекс № 1
22		Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений. Развитие памяти и воображения.	1		Повторить правила игры.
23		«Точка, точка, запятая». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Умения	1		Повторить правила игры.
24		«Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Развитие навыков сотрудничества в игре.	1		Повторить правила игры.
25		«Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы	1		Повторить правила игры.
26		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без	Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы	1		Повторить правила игр.
27		Подведение итога четверти. Повторение правил подвижных игр развитие скоростно-силовых способностей.	Подводят итоги, дают оценку своим умениям, выбирают игры для самостоятельных занятий во дворе, в ГПД.	1		

2 четверть						
28	гимнастика	о/т на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.	Соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений	1		Повторить ТБ
29		Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Т/с о гимнастических снарядах	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре. Объясняют назначение гимнастических снарядов	1		Комплекс № 2
30		Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости	Усваивают технику выполнения переката назад. Выполняют упражнения на гибкость	1		Комплекс № 2
31		Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке . Т/с основные правила зарядки	Запоминают комплекс утренней зарядки, развитие навыков сотрудничества,	1		Комплекс № 2
32		Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене.	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Выполняют упражнения на гибкость	1		Комплекс № 2
33		Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках.	1		Комплекс № 2
34		Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Разучивают танцевальные движения	1		Комплекс № 2
35		Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках.	1		Комплекс № 2
36		ОРУ со скакалкой .Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	1		Комплекс № 2
37		Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту.	Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	1		Комплекс № 2
38		Закрепление прыжков со скакалкой.	Осваивают технику выполнения прыжков	1		Выполнить упражне-

		Закрепление моста.	со скакалкой, Упражнения на развитие гибкости			ния на развитие гибкости
39		Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия.	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой. Закрепляют упражнения на профилактику плоскостопия и применяют в самостоятельных занятиях	1		Комплекс № 2
40		Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.	Осваивают технику выполнения лазания, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	1		Выполнить упражнения на развитие гибкости
41		Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии - закрепление.	Осваивают упражнения в лазании и равновесии	1		Выполнить упражнения на развитие гибкости
42		Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса	Осваивают упражнения в лазании. Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.	1		Выполнить упражнения на развитие гибкости
43		Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Т\с об осанке.	Осваивают технику выполнения подтягивания. Выполняют упражнения на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, ног, соблюдают ТБ, анализируют результаты.	1		Выполнить упражнения для укрепления ОДА
44		Закрепление подтягивания. ОРУ с мячом.	Осваивают технику выполнения подтягивания. Выполняют упражнения с мячом.	1		Комплекс № 2
45		Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. Танцевальные движения закрепление	Описывают технику выполнения гимнастических упражнений, предупреждая ошибки. Освоение техники танцевальных движений	1		Повторить танцевальные движения
46		Разучивание игр: «Лишний на прогулке», «Команда быстроногих».	Развитие координационных способностей	1		Повторить правила игр.
47		Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	Развитие координационных способностей	1		Повторить правила игр.
48		Подвижные игры на развитие коор-	Развитие координационных способностей	1		Повторить правила

		динации движений				игр.
3 четверть						
49	Лыжная подготовка	О/т на уроках лыжной подготовки. Т/соб основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	Соблюдение ТБ. Анализируют требования к одежде и обуви во время занятий л/п	1		Повторить ТБ
50		Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок.	Освоение передвижения скользящим шагом	1		Повторить технику передвижения на лыжах
51		Закрепление скользящего шага. П/и.	Освоение передвижения скользящим шагом. Развитие быстроты в передвижениях на лыжах.	1		Повторить технику передвижения на лыжах
52		Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах	Освоение передвижения скользящим шагом	1		Повторить технику передвижения на лыжах
53		Т/С значение занятий л/п. Обучение игре» «Кто быстрее». Закрепление изученных ходов.	Объясняют значение занятий л/п. Разучивание игр на лыжах.	1		Повторить правила игр
54		Закрепление скользящего шага. П/и Обучение поворотам переступанием	Развитие координационных способностей	1		Повторить технику передвижения на лыжах
55		Т/с об особенностях к температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	Правила температурного режима для организации активного отдыха. Развитие координации движений	1		Повторить технику поворотов
56		Разучивание подвижных игр на лыжах	Развитие координационных способностей	1		Повторить правила игр
57		Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	Развитие координационных способностей. Азбука безопасного падения.	1		Повторить технику подъема и спуска без лыж
58		Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов	Развитие координационных способностей	1		Повторить технику подъема и спуска без лыж

59		Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания.	Развитие скоростных качеств. Понятие особенности дыхания при занятиях л/п	1		Повторить правила игр.
60		Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Взаимодействие со сверстниками. Соблюдение ТБ.	1		Повторить ТБ.
61		Равномерное преодоление дистанции до 1 км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Развитие выносливости, координации движений. Выявление и устранение ошибок в технике передвижений на лыжах	1		Комплекс № 3
62		Совершенствование подъемов и спусков.	Развитие координации движений Выявление и устранение ошибок в технике спуска и подъема	1		Повторить технику подъема и спуска без лыж
63		Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	Развитие выносливости Выбор индивидуального темпа передвижения	1		Комплекс № 3
64		П/игры и эстафеты.. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	Развитие скоростных качеств Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	1		Повторить правила игр
65		Эстафеты. Зачет скользящего шага	Оценка умения в передвижении скользящим шагом.	1		Повторить правила игр
66		Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	1		Повторить правила дыхания
67		Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	Развитие выносливости, ловкости, быстроты. Демонстрируют спуск и подъем	1		Повторить правила игр
68		Преодоление контрольной дистанции 1 км без учета времени	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	1		Повторить правила дыхания
69		Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	1		Повторить правила дыхания
70	Подвижные игры с эл. спорт.игр.	О/т. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.	Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений	1		Повторить ТБ
71	П/игры с эл. спорт. игр	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	Совершенствуют технику выполнения упражнений	1		Повторить технику выполнения упражнений
72	П/игры с эл. спорт. игр	Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче	Совершенствуют технику выполнения передачи мяча	1		Повторить технику выполнения упраж-

		двумя из-за головы, одной от плеча				нений
73	П/игры с эл. спорт. игр	Закрепление передач. Обучение ведению мяча.	Совершенствуют технику выполнения передачи мяча	1		Повторить технику выполнения упражнений
74	П/игры с эл. спорт. игр	П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении.	Освоить приемы игры в баскетбол, корректировать деятельность,	1		Повторить правила игр
75	П/игры с эл. спорт. игр	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	1		Повторить технику выполнения упражнений
76	П/игры с эл. спорт. игр	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	Выполнение бросков по кольцу. Демонстрируют технику ведения мяча	1		Повторить технику выполнения упражнений
77	П/игры с эл. спорт. игр	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений.	1		Повторить правила игр
78	П/игры с эл. спорт. игр	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений	1		Повторить правила игр
4 четверть						
79	Легкая атлетика	Т/б на уроках л/атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см .	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств	1		Повторить ТБ
80	Легкая атлетика	Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств	1		Повторит технику выполнения прыжков в высоту (разбег)
81	Легкая атлетика	Развитие скоростных качеств в п./играх и эстафетах.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1		Повторить правила игр
82	Легкая ат-	Обучение метанию мяча на даль-	Усвоение правил поведения, в метании.	1		Повторить технику

	летика	ность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.	Осваивают технику метания на дальность и технику бега.			метания мяча
83	Легкая атлетика	Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге 30м	Развитие меткости в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику бега.	1		Повторить технику метания мяча
84	Легкая атлетика	Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п./и.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину. Развитие скоростных качеств в п./и.	1		Повторить технику метания мяча
85	Легкая атлетика	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	Развитие выносливости. Понятия о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике	1		Повторить технику равномерного бега
86	Легкая атлетика	Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину.	1		Повторить технику равномерного бега
86	Легкая атлетика	Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину	Осваивают технику упражнений, различают команды, подводят итоги, дают оценку своим умениям	1		Повторить фазы прыжка в длину с разбега
88	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину.	1		Повторить фазы прыжка в длину с разбега
89	П/игры	Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1		Повторить правила игр
90	П/игры	Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции	Развитие выносливости	1		
91	П/игры	Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	1		Повторить правила игр
92	П/игры	Закрепление правил игр «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1		Повторить правила игр

93	П/игры	Обучение русским народным играм «Невод», «Зайка».	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1		Повторить правила игр
94	П/игры	Тестирование	Контроль за физическим развитием	1		
95	П/игры	Развитие скоростных качеств в русских народных играх «Черная палочка».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	1		Повторить правила игр
96	П/игры	Развитие скоростных качеств «Двойные горелки», «Черная палочка»	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании	1		Повторить правила игр
97	П/игры	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам	Развитие в игре двигательных качеств быстроты, ловкости, внимания	1		Повторить правила игр
98	П/игры	Развитие двигательных качеств в мини футболе по упрощенным правилам	Развитие в игре двигательных качеств быстроты, ловкости, внимания	1		Повторить правила игр
99	П/игры	Подведение итога года. Задание на лето	Дают оценку своим умениям	1		

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»
Ракитянского района Белгородской области

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

**Приложение №1 к рабочей программе по физической культуре
начального общего образования, утвержденной приказом
№ 401 от 30 августа 2014 года**

Количество часов в неделю - 3 часа, количество учебных недель - 33
недели, количество часов в год - 99 часов.

Планирование составлено на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011).

№ п/п	Наименование разделов и тем		Характеристика основной деятельности ученика	Часы учебного времени	Сроки про- ведения	Примечания
1 четверть						
1	Легкая атле- тика	Ходьба и бег. Техника безопасности. Строе- вые упражнения. Виды ходьбы.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	1		Повторить ТБ, строе- вые упражнения
2		Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	1		Повторить строевые упражнения
3		Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сиг- налы.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	1		Повторить технику бега
4		Строевые упражнения. Ходьба с преодолен- ием 3- 4 препятствий.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	1		Повторить строевые упражнения
5		Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	1		Повторить беговые уп- ражнения
6		Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	1		Повторить беговые уп- ражнения
7		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	1		Повторить технику ме- тания
8		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	1		Повторить технику ме- тания
9		Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	1		Повторить технику прыжка в длину
10		Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	1		Повторить технику прыжка в длину
11	Подвижные игры	Техника безопасности. Ловля мяча в движе- ние и на месте. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить ТБ, правила игры

12		Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча
13		Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча
14		Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча
15		Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча, правила игры
16		Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча, правила игры
17		Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику передачи мяча, правила игры
18		Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча
19		Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли мяча, правила игры
20		Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли мяча, правила игры
21		Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча, правила игры
22		Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча, правила игры
23		Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли мяча, правила игры
24		Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить правила игр
25		Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить правила игр
26		Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная	Уметь играть в подвижные игры с бегом,	1		Повторить правила игр

		цель».	прыжками, ведением			
27		Техника безопасности. Строевые упражнения. Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1		Повторить правила игр
2 четверть						
28	Гимнастика	Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1		Повторить ТБ, строевые упражнения
29		Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения, лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1		Повторить строевые упражнения
30		Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения, лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1		Комплекс № 2
31		Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1		Комплекс № 2
32		Совершенствование изученных элементов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1		Комплекс № 2
33		Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1		Комплекс № 2
34		Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1		Комплекс № 2
35		Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через коня	Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке	1		Комплекс № 2
36		Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через коня	Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке	1		Комплекс № 2
37		Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор, стоя на колене, сед.	Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке	1		Комплекс № 2
38		Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор, стоя на колене, сед.	Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке	1		Комплекс № 2
39		Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Ходьба приставными шагами, по брев-	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	1		Комплекс № 2, строевые упражнения

		ну.	комбинации			
40		Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Русский медленный шаг.	Уметь выполнять строевые команды, передвижение по диагонали, противходом, змейкой.	1		Комплекс № 2
41		Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги	Уметь выполнять строевые команды.	1		Комплекс № 2, строевые упражнения
42		Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами.	Уметь выполнять строевые команды,	1		Комплекс № 2, строевые упражнения
43		Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	Уметь выполнять строевые команды, изученные танцевальные шаги	1		Комплекс № 2, строевые упражнения
44		Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	Уметь выполнять строевые команды, изученные танцевальные шаги	1		Комплекс № 2, строевые упражнения
45		Подвижные игры с танцевальными шагами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, играть в подвижные игры на развитие координационных способностей.	1		Повторить правила игр
46	Подвижные игры	Развитие координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры на развитие координационных способностей	1		Повторить правила игр
47		Развитие координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры на развитие координационных способностей	1		Повторить правила игр
48		Развитие координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры на развитие координационных способностей	1		Повторить правила игр
Зчетверть						
49	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	1		Повторить ТБ
50		Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	1		Повторить технику передвижения на лыжах
51		Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	1		Повторить технику передвижения на лыжах
52		Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	1		Повторить технику передвижения на лыжах

53		Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	1		Повторить технику передвижения на лыжах
54		Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	1		Повторить технику передвижения на лыжах
55		Прохождение дистанции 1500м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	1		Повторить технику передвижения на лыжах
56		Совершенствование скользящего шага с палками на дистанции 2000м с учителем в среднем темпе.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику передвижения на лыжах
57		«Круговая эстафета».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику передвижения на лыжах
58		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику передвижения на лыжах
59		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику передвижения на лыжах
60		Обучение технике подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику спуска и подъема без лыж
61		Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику спуска и подъема без лыж
62		Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику спуска и подъема без лыж
63		Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику спуска и подъема без лыж
64		«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Игра на дистанции 200-250м;	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику спуска и подъема без лыж
65		Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику спуска и подъема без лыж
66		Попеременный двухшажный ход с палками,	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять	1		Повторить технику пе-

		спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой».	спуски и подъемы на лыжах			редвижения на лыжах
67		Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски и подъемы на лыжах	1		Повторить технику передвижения на лыжах
68		Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах	1		Повторить технику передвижения на лыжах
69		Эстафеты на дистанции 300м.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах. Быстро передвигаться на лыжах	1		Повторить технику передвижения на лыжах, технику спуска и подъема без лыж
70	Подвижные игры	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли мяча, правила игры
71		Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли мяча, правила игры игр
72		Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча. Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча
73		Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча
74		Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву». Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли мяча, правила игры игр
75		Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву». Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли мяча, правила игры игр
76		Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча, правила игры игр
77		Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча, правила игры игр
78		Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы». Ловля и передача мяча на месте	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча, правила

		и в движение. Игра «Снайперы».				игры игр
4четверть						
79		Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли и передачи мяча, правила игры игр
80		Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли и передачи мяча, правила игры игр
81		Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ловли и передачи мяча, правила игры игр
82		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику ведения мяча, правила игры игр
83		Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику передачи мяча, правила игры игр
84		Броски в кольцо с 3м. соревнования с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику броска мяча, правила игры
85		Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику броска мяча, правила игры
86		Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить технику броска мяча, правила игры
87		Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить правила игры
88		Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	1		Повторить правила игры
89	Легкая атлетика	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить ТБ, беговые упражнения
90		Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить фазы прыжка в длину с разбега

91		Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Тройной и пятерной прыжок.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить беговые упражнения
92		Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить правила игры
93		Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить технику дыхания при беге на длинные дистанции
94		Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить технику дыхания при беге на длинные дистанции
95		Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить правила игры
96		Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить правила игры
97		Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить технику метания
98		Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		Повторить правила игры
99		Игры по выбору детей. Задание на лето.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	1		

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»
Ракитянского района Белгородской области

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

**Приложение №1 к рабочей программе по физической культуре
начального общего образования, утвержденной приказом
№ 401 от 30 августа 2014 года**

Количество часов в неделю - 3 часа, количество учебных недель - 33
недели, количество часов в год - 99 часов.

Планирование составлено на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011).

№ п/п	Наименование разделов и тем		Характеристика основной деятельности ученика	Часы учебного времени	Сроки прове- дения	Примечания
	Раздел про- граммы	Тема урока				
1 четверть						
1	Легкая атле- тика	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением скорости. Игры с бегом.	Ходьба на пятках, на носках; бег с высо- ким подниманием бедра, с захлестыванием голень, приставным шагом правым и ле- вым боком. «Пятнашки», «Салки по лини- ям».	1		Повторить ТБ
2	Легкая атле- тика	Ходьба и бег с изменением длины шагов, в различном темпе. Игры с бегом.	Выполнение ходьбы и бега. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся. «Пятнашки», «Салки на боло- те».	1		Повторить правила игр
3	Легкая атле- тика	Урок - игра. Развитие скоростных и координационных способностей, чувства коллективизма.	Тестирование. Игры на развитие скорост- ных и координационных способностей: «Салки на болоте», «Пройди бесшумно».	1		Повторить правила игры
4	Легкая атле- тика	Совершенствование навыков бега. Бег 5 мин. Развитие выносливо- сти. Игры с бегом.	Комплекс ОРУ. Бег 5 минут в равномер- ном темпе. Игры на развитие выносливо- сти: «День и ночь», «Быстро по местам».	1		Повторить комплекс ОРУ
5	Легкая атле- тика	Совершенствование навыков бега. Бег 5 мин. Развитие выносливо- сти. Игры с бегом.	Комплекс ОРУ. Бег 6 минут в равномер- ном темпе. Игры на развитие выносливо- сти: «Быстро по местам», «Космонавты».	1		Комплекс ОРУ
6	Легкая атле- тика	Урок – игра. Развитие выносливо- сти.	Игры на развитие выносливости: «Пустое место», «Космонавты».	1		Повторить правила игры
7	Легкая атле- тика	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоро- стно – силовых способностей. Иг- ры с прыжками.	Комплекс ОРУ. Повторить фазы прыжка. Выполнение прыжков в длину с разбега. Игры с прыжками: «Рыбак и рыбка», «Салки на болоте».	1		Комплекс ОРУ
8	Легкая атле- тика	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоро- стно – силовых способностей.	Комплекс ОРУ. Выполнение прыжков в длину с разбега. Игры с прыжками: «Рыбак и рыбка», «Салки на болоте».	1		Комплекс ОРУ
9	Легкая атле- тика	Урок – соревнование. Развитие скоростно – силовых способно- стей.	Развитие скоростно – силовых способно- стей. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Игры: «Рыбак и рыбка», «Салки на болоте».	1		Повторить правила игр
10	Легкая атле- тика	Повторение техники метания ма- лого мяча. Развитие скоростно -	Метание теннисного мяча с места: на точ- ность, на дальность, на заданное рассто- я-	1		Повторить технику метания

		силовых способностей. Игры с метанием.	ние. "Кто дальше бросит", «Точно в мишень»			
11	Легкая атлетика	Закрепление техники метания малого мяча. Развитие скоростно - силовых способностей. Игры с метанием.	Метание теннисного мяча с места: на точность, на дальность, на заданное расстояние. Игры: "Кто дальше бросит", «Точно в мишень».	1		Повторить технику метания
12	Легкая атлетика	Урок - соревнование. Развитие скоростно - силовых способностей.	Игры с метанием на развитие скоростно – силовых способностей: "Кто дальше бросит", «Точно в мишень».	1		Повторить правила игр
13	П/игры	Закрепление навыков бега. Развитие скоростных способностей.	П/игры для развития скоростных способностей: «Белые медведи», «Пустое место».	1		Повторить правила игр
14	П/игры	Совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей.	П/игры для развития скоростных способностей: «Белые медведи», «Пустое место».	1		Повторить правила игр
15	П/игры	Урок - игра. Развитие скоростных способностей.	П/игры для развития скоростных способностей: «Белые медведи», «Пустое место».	1		Повторить правила игр
16	П/игры	Закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/ игры на развитие скоростно- силовых способностей: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		Повторить правила игр
17	П/игры	Совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/ игры на развитие скоростно- силовых способностей: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1		Повторить правила игр
18	П/игры	Урок – игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/ игры на развитие скоростно- силовых способностей: «Удочка», «Волк во рву».	1		Повторить правила игр
19	П/игры	Закрепление навыков ловли и передачи мяча.	П/ игры: «Гонка мячей», «Охотники и утки».	1		Повторить правила игр
20	П/игры	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча.	П/ игры: «Мяч ловцу», «Вызови по имени».	1		Повторить правила игр
21	П/игры	Урок – игра. Игры на развитие ловкости.	П/ игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1		Повторить правила игр
22	П/игры	Закрепление навыков ведения мяча.	П/ игры: «Быстро и точно», «Снайперы».	1		Повторить правила игр
23	П/игры	Совершенствование навыков ведения мяча.	П/ игры: «Мяч ловцу», Охотники и утки»	1		Повторить правила игр
24	П/игры	Урок – игра. Игры, направленные на развитие ловкости.	П/ игры: «Быстро и точно», Охотники и утки».	1		Повторить правила игр
25	П/игры	Развитие координационных способностей.	П/ игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч»	1		Повторить правила игр

26	П/игры	Развитие координационных способностей	П/ игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч»	1		Повторить правила игр
27	П/игры	Урок – игра. Развитие координационных способностей.	П/ игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч»	1		Повторить правила игр
2 четверть						
28	Гимнастика	Повторение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	Повторение строевых упражнений. Комплекс ОРУ. Выполнение стойки «Пловца», перекатов, стойки на лопатках. Игры: «Парашютисты», «Через холодный ручей».	1		Повторить ТБ, строевые упражнения
29	Гимнастика	Закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	Повторение строевых упражнений. Комплекс ОРУ. Повторение акробатических упражнений. Выполнение кувырка вперед, назад. Игры: «Парашютисты», «Через холодный ручей».	1		Повторить комплекс ОРУ
30	Гимнастика	Урок игра. Развитие координационных способностей.	Игры: «Парашютисты», «Через холодный ручей».	1		Повторить правила игр
31	Гимнастика	Повторение техники «моста». Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Выполнение упражнения «Мост». Эстафеты: «Не потеряй равновесие», «парашютисты».	1		Повторить технику выполнения упражнения «мост»
32	Гимнастика	Закрепление техники «моста». Развитие координационных способностей.	Повторение строевых упражнений. Комплекс ОРУ. Повторение акробатических упражнений. Акробатические эстафеты.	1		Повторить технику выполнения упражнения «мост»
33	Гимнастика	Урок игра. Развитие координационных способностей.	Акробатические эстафеты.	1		
34	Гимнастика	Изучение акробатической комбинации. Развитие координационных способностей.	Повторение строевых упражнений. Комплекс ОРУ. Выполнение акробатических упражнений в комбинации. Игры «Парашютисты», «Через холодный ручей».	1		Повторить акробатические упражнения
35	Гимнастика	Закрепление акробатической комбинации.	Выполнение акробатических упражнений в связке. Игры «Акробат», «Березка».	1		Повторить правила игр
36	Гимнастика	Урок-игра	Акробатические эстафеты. Связка акробатических упражнений.	1		Повторить правила игр
37	Гимнастика	Повторение техники лазания по канату.	Повторение техники захвата руками о обхвата ногами. Лазание по канату в три приема.	1		Повторить технику лазания по канату (имитация)
38	Гимнастика	Закрепление техники лазания по канату.	Повторение техники захвата руками, обхвата ногами. Лазание по канату в два	1		Повторить технику лазания по канату

			приема. Игры на развитие силовых и координационных способностей: «Акробат», «Альпинисты».			(имитация)
39	Гимнастика	Урок-игра. Игры на развитие силовых и координационных способностей.	П/игры «Акробат», «Альпинисты».	1		Повторить правила игр
40	Гимнастика	Повторение висов на гимнастической стенке.	Выполнение висов прогнувшись, на согнутых руках. «Альпинисты»,	1		Повторить правила игр
41	Гимнастика	Закрепление висов на гимнастической стенке.	Выполнение висов прогнувшись, согнув ноги, поднятие ног в висе.	1		Повторить комплекс ОРУ
42	Гимнастика	Урок-игра	П/ игры на развитие силовых способностей: «Альпинист», «Бездомный заяц».	1		Повторить правила игр
43	Гимнастика	Повторение техники прыжка через козла. Развитие координационных способностей	Повторить фазы прыжка. Разбег, наскок, толчок полет, приземление. Выполнение наскока с гимнастического мостика на козел. «Пройди по болоту», «Невод».	1		Повторить шаги
44	Гимнастика	Закрепление техники прыжка через козла. Развитие координационных способностей	Выполнение прыжка с разбега. Вскок в упор, стоя на коленях, соскок взмахом рук. «Пройди по болоту», «Невод».	1		Повторить шаги
45	Гимнастика	Урок-игра. Развитие координационных способностей, ловкости.	Выполнение прыжка через гимнастического козла на оценку. Игра «Скок- прыжок», «Эстафеты с обручами».	1		Повторить правила игр
46	Плавание	ТБ при занятиях плаванием в закрытых водоемах. Передвижение по дну бассейна, вдох, задержка дыхания.	Передвижение по дну бассейна. Вдох- задержка дыхания под водой. Игры на воде	1		Повторить ТБ
47	Плавание	Продвижение вперед прыжками на двух ногах, развитие дыхания	Передвижение по дну бассейна прыжками на 2х ногах, задержка дыхания под водой. Игры на воде с предметами: «Пройди в обруч», «Перейди ров»	1		Повторить фазу толчка
48	Плавание	Урок- игра. Закрепление техники передвижения в бассейне.	П/ игры: «Пройди в обруч», «Перейди ров»	1		Повторить правила игр
3 четверть						
49	Лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторение переноса и одевания лыж. Повторение ступающего шага.	Повторить правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторить правила переноса и одевания лыж. Повторение ступающего шага. П/игры: «Пройди через ворота», «Подними предмет».	1		Повторить ТБ

50	Лыжная подготовка	Закрепление ступающего шага. Развитие координационных и скоростных способностей. Теоретические сведения: «общие требования к одежде и обуви во время занятий».	Закрепить технику ступающего шага. Игры - эстафеты, способствующие развитию координационных способностей: «Подними предмет», «Пройди через ворота»	1		Повторить правила игр
51	Лыжная подготовка	Урок – игра. Развитие координационных способностей.	Игры на развитие координационных способностей: «Пройди через ворота», «Подними предмет».	1		Повторить правила игр
52	Лыжная подготовка	Повторение техники скользящего шага. Развитие ловкости. Теоретические сведения «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья».	Повторить технику скользящего шага. Развивать ловкость. «Мышеловка», «Кто дальше прокатится».	1		Повторить технику скользящего шага
53	Лыжная подготовка	Закрепление техники скользящего шага с палками. Развитие скоростно – силовых способностей. Теоретические сведения «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья».	Закрепить навыки скользящего шага с палками. П/игры: «Мышеловка», «Кто дальше прокатится».	1		Повторить правила игр
54	Лыжная подготовка	Урок – игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/игры на развитие скоростно- силовых способностей: «Мышеловка», «Кто дальше прокатится».	1		Повторить правила игр
55	Лыжная подготовка	Повторение техники одношажного хода. Развитие скоростных способностей. Теоретические сведения: «Требования к температурному режиму»	Повторить технику одношажного хода. П/игры на развитие скоростных способностей: «Кто быстрее», «Гонки».	1		Повторить технику одношажного хода (имитация)
56	Лыжная подготовка	Закрепление техники одношажного хода. Развитие скоростных способностей. Теоретические сведения: «Требования к температурному режиму»	Закрепить технику одношажного хода. П/игры на развитие скоростных способностей: «Кто быстрее», «Гонки».	1		Повторить правила игр
57	Лыжная подготовка	Урок – игра. Развитие скоростных способностей.	П/игры на развитие скоростных способностей: «Кто быстрее», «Гонки».	1		Повторить правила игр
58	Лыжная подготовка	Повторение техники поворотов переступанием на месте и в движении. Теоретические сведения:	Повторить технику поворотов переступанием на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты: «	1		Повторить технику поворотов

		«Понятие об обморожении».	принеси, отдай», «кто быстрее».			
59	Лыжная подготовка	Закрепление техники поворотов переступанием на месте и в движении. Теоретические сведения: «Понятие об обморожении».	Закрепить технику поворотов переступанием на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты: «принеси, отдай», «кто быстрее».	1		Повторить технику поворотов
60	Лыжная подготовка	Урок – игра. Развитие координационных способностей.	Эстафеты на развитие координационных способностей: «принеси, отдай», «кто быстрее».	1		
51	Лыжная подготовка	Повторение техники подъема «лесенкой» и «елочкой». Развитие скоростно – силовых качеств.	Повторить технику подъема «лесенкой» и «елочкой». П/игры на развитие скоростно – силовых способностей: «Взойди вверх», «Дорожники».	1		Повторить технику подъема «лесенкой»
62	Лыжная подготовка	Закрепление техники подъема «лесенкой» и «елочкой». Развитие скоростно – силовых качеств.	Закрепить технику подъема «лесенкой» и «елочкой». П/игры на развитие скоростно – силовых способностей: «Взойди вверх», «Дорожники».	1		Повторить технику подъема «елочкой»
63	Лыжная подготовка	Урок – игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	П/игры на развитие скоростно – силовых способностей: «Взойди вверх», «Дорожники».	1		Повторить правила игр
64	Лыжная подготовка	Повторение техники спуска с пологих склонов и техники торможения «плугом» и упором. Развитие скоростных и координационных способностей.	Повторить технику спуска с пологих склонов и технику торможения «плугом» и упором. П/игры на развитие скоростных и координационных способностей: «Кто дальше скатится с горки», «На буксире»	1		Повторить технику спуска
65	Лыжная подготовка	Закрепление техники спуска с пологих склонов и техники торможения «плугом» и упором. Развитие скоростных и координационных способностей.	Закрепить технику спуска с пологих склонов и технику торможения «плугом» и упором. . П/игры на развитие скоростных и координационных способностей: «Кто дальше скатится с горки», «На буксире»	1		Повторить технику спуска
66	Лыжная подготовка	Урок - игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/игры на развитие скоростных и координационных способностей: «Кто дальше скатится с горки», «На буксире».	1		Повторить правила игр
67	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции по прямой до 1,5 км. Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 1,5 км. Выполнять движение на лыжах по прямой с поворотами.	1		
68	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции по прямой до 2 км. Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 2 км. Выполнять движение на лыжах по прямой с поворотами.	1		

69	Лыжная подготовка	Урок – соревнование. Развитие скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости.	Прохождение дистанции 2,5 км с подъемами и спусками (гонка).	1		
70	Плавание	Обучение технике плавания стилем «Кроль на груди». Работу рук. Развитие физических качеств.	Комплекс ОРУ. Работы рук(имитация), в воде, Игры на воде.	1		Повторить ТБ при занятиях плаванием
71	Плавание	Закрепление техники плавания стилем «Кроль на груди». Работа рук. Развитие физических качеств.	Комплекс ОРУ. Работа рук (имитация), в воде. Игры на воде	1		Повторить технику работы рук
72	Плавание	Урок- игра. Развитие координационных способностей. П/игры на воде.	П/ игры: «Мяч ловцу», «Догонялки»	1		
73	Плавание	Обучение технике плавания стилем «Кроль на груди». Работа ног. Развитие физических качеств.	Комплекс ОРУ. Работы ног (имитация), в воде, Игры на воде.	1		Повторить технику работы ног
74	Плавание	Закрепление техники плавания стилем «кроль на груди». Работа ног. Развитие физичек их качеств	Комплекс ОРУ. Работы ног (имитация), в воде, Игры на воде.	1		Повторить технику работы ног
75	Плавание	Урок – соревнование. Соревнование по плаванию. Дистанция 25 метров	Соревнования по плаванию. Дистанция 25 метров стилем «Кроль на груди»	1		
76	Плавание	Обучение технике плавания способом «Брасс». Работа рук. Развитие физических качеств	Комплекс ОРУ. Работа рук (имитация), в воде. Игры на воде	1		Повторить технику работы рук и ног (имитация).
77	Плавание	Обучение технике плавания способом «Брасс». Работа ног.	Комплекс ОРУ. Работа ног (имитация), в воде. Игры на воде.	1		Повторить технику работы рук и ног (имитация).
78	Плавание	Урок – игра.	Соревнования по плаванию способом «Брасс». Дистанция 25 м.Игры на воде	1		
4 четверть						
79		Закрепление техники плавания	Комплекс ОРУ. Работа рук и ног в воде.	1		Повторить правила

	Плавание	способом «Брасс». Работа рук и ног одновременно	Игры на воде.			игр
80	Плавание	Закрепление техники плавания способом «Брасс». Работа рук и ног одновременно	Комплекс ОРУ. Работа рук и ног в воде. Игры на воде: «Догонялки», «Салки- Выручалки».	1		Повторить правила игр
81	Плавание	Урок-соревнование. Развитие физических качеств.	Соревнование по плаванию. Дистанция 25 метров.	1		
82	Плавание	Повторение техники плавания способом «Кроль на груди»	Повторение техники плавания способом «Кроль на груди». П/ игры на воде: «Догонялки», «Салки- Выручалки».	1		Повторить правила игр
83	Плавание	Повторение техники плавания способом «Брасс»	Повторение техники плавания способом «Брасс». П/ игры на воде: «Догонялки», «Салки- Выручалки».	1		Повторить правила
81	Легкая атлетика	Совершенствование навыков бега. Бег 5 мин. Развитие выносливости. Игры с бегом.	Комплекс ОРУ. Бег 5 минут в равномерном темпе. Игры на развитие выносливости: «День и ночь», «Быстро по местам».	1		Повторить правила игр
82	Легкая атлетика	Совершенствование навыков бега. Бег 5 мин. Развитие выносливости. Игры с бегом.	Комплекс ОРУ. Бег 6 минут в равномерном темпе. Игры на развитие выносливости: «Быстро по местам», «Космонавты».	1		Комплекс ОРУ
83	Легкая атлетика	Урок –соревнование. П/игры с бегом.	Соревнования. Бег 1000метров.Игры на развитие выносливости: «Пустое место», «Космонавты».	1		Комплекс ОРУ
84	Легкая атлетика	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно – силовых способностей. Игры с прыжками.	Комплекс ОРУ. Повторить фазы прыжка. Выполнение прыжков в длину с разбега. Игры с прыжками: «Рыбак и рыбка», «Салки на болоте».	1		Повторить правила игр
85	Легкая атлетика	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно – силовых способностей	Комплекс ОРУ. Выполнение прыжков в длину с разбега. Игры с прыжками: «Рыбак и рыбка», «Салки на болоте».	1		Повторить фазы прыжка
86	Легкая атлетика	. Урок – соревнование. Развитие скоростно – силовых способностей.	Развитие скоростно – силовых способностей. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Игры: «Рыбак и рыбка», «Салки на болоте».	1		Повторить фазы прыжка
87	Легкая атлетика	Повторение техники метания малого мяча. Развитие скоростно - силовых способностей. Игры с метанием.	Метание малого мяча с места, с разбега: на точность, на дальность, на заданное расстояние. "Кто дальше бросит", «Точно в мишень»	1		Комплекс ОРУ

88	Легкая атлетика	Закрепление техники метания малого мяча. Развитие скоростно - силовых способностей. Игры с метанием.	Метание малого мяча с места, с разбега: на точность, на дальность, на заданное расстояние. Игры: "Кто дальше бросит", «Точно в мишень».	1		Повторить технику метания
89	Легкая атлетика	Урок - соревнование. Развитие скоростно - силовых способностей.	Игры с метанием на развитие скоростно – силовых способностей: "Кто дальше бросит", «Точно в мишень».	1		Повторить технику метания
90	Легкая атлетика	Повторение техники высокого старта. Бег 30 метров, 60 метров.	Повторение техники высокого старта. Бег 30м, 60м. Игры с бегом: «Воробьи- Вороны», «Космонавты»	1		Повторить правила игр
91	Легкая атлетика	Закрепление техники высокого старта. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей.	Повторение техники высокого старта. Бег 200м. П/игры для развития скоростных способностей: «Белые медведи», «Пустое место».	1		Повторить правила игр
92	Легкая атлетика	Урок- соревнование. П/игры с бегом.	Соревнования. Бег 30 метров, 60 метров. П/игры для развития скоростных способностей: «Белые медведи», «Пустое место».	1		Повторить правила игр
93	П/игры	Урок - игра. Развитие скоростных способностей.	П/игры для развития скоростных способностей: «Белые медведи», «Пустое место».	1		Повторить правила игр
94	П/игры	Закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/ игры на развитие скоростно- силовых способностей: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		Повторить технику прыжка
95	П/игры	Совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/ игры на развитие скоростно- силовых способностей: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1		Повторить технику прыжка
96	П/игры	Урок – игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	П/ игры на развитие скоростно- силовых способностей: «Удочка», «Волк во рву».	1		Повторить правила игр
97	П/игры	Контроль физических качеств.	Метание малого мяча, бег 60м, прыжок в длину с разбега	1		
98	П/игры	Контроль физических качеств.	Бег 30м, бег 1000м, подтягивание.	1		
99	П/игры	Урок – игра.	Игры по выбору обучающихся.	1		

