


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
№15»
эстетико-политехнического цикла
Протокол № 1
от «29» августа 2018 г.
Руководитель ШМО
 Т.В. Рязанова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 В.В. Филатова
от «30» августа 2018 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ
 В.И.Меньшов
«31»августа 2018 г. Приказ №303



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1-4 классов
2018-2019 учебный год**

Составитель:
Конькова А.Л,
учитель физической культуры

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру.

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность¹.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных

групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Календарно - тематическое планирование 1 классы

№	Тема урока	Дата		Коррекция
		по плану	фактически	
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».			
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт			
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.			
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».			
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».			
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.			
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».			
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.			
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»			
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.			
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»			
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.			
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.			

15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»».			
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»			
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.			
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.			
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.			
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»			
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.			
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».			
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»			
24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»			
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.			
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.			
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».			
28	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.			
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.			
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.			
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.			
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.			
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.			
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.			
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.			

36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.			
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.			
38	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.			
39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.			
40	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»			
41	Кувырок вперед из упора присев.			
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.			
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.			
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.			
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).			
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».			
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»			
48	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».			
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.			
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.			
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».			
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».			
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.			
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.			
55	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.			

56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»			
57	Повороты переступанием вокруг носков.			
58	Подъем ступающим шагом.			
59	Повороты переступанием. п/и «По местам».			
60	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».			
61	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»			
62	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».			
63	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».			
64	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».			
65	Подъемы и спуски с небольших склонов			
66	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».			
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».			
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.			
69	Подъемы и спуски с небольших склонов			
70	Повороты переступанием			
71	Попеременный двухшажный ход с палками.			
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».			
73	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.			
74	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».			
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км			
76	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».			
77	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».			
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».			
79	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал			

	-садись».			
80	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.			
81	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись».			
82	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».			
83	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».			
84	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».			
85	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).			
86	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».			
87	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.			
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»			
89	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.			
90	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд			
91	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».			
92	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».			
93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
94	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».			
95	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».			
96	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».			
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».			
98	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».			
99	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.			

Календарно - тематическое планирование 2 классы

№	Тема урока	Дата		Коррекция
		по плану	фактически	
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»			
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт			
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.			
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».			
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам»			
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.			
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».			
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.			
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»			
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.			
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»			
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.			
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.			
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай».			
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»			

17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.			
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.			
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.			
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»			
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.			
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».			
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»			
24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»			
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.			
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.			
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».			
28	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.			
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.			
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.			
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.			
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.			
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.			
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.			
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.			
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.			
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным			

	способом.			
38	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.			
39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.			
40	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»			
41	Кувырок вперед из упора присев.			
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.			
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.			
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.			
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).			
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».			
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»			
48	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».			
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.			
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.			
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».			
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».			
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.			
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.			
55	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.			
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.			

	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»			
57	Повороты переступанием вокруг носков.			
58	Подъем ступающим шагом.			
59	Повороты переступанием. п/и «По местам».			
60	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».			
61	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»			
62	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».			
63	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».			
64	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».			
65	Подъемы и спуски с небольших склонов			
66	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».			
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».			
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.			
69	Подъемы и спуски с небольших склонов			
70	Повороты переступанием			
71	Попеременный двухшажный ход с палками.			
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».			
73	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.			
74	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».			
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км			
76	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».			
77	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».			
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».			
79	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».			
80	Передача и ловля мяча от груди на месте			

	партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.			
81	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал-садись».			
82	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».			
83	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».			
84	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».			
85	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).			
86	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».			
87	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.			
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»			
89	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.			
90	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд			
91	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».			
92	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».			
93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
94	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».			
95	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».			
96	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».			
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».			
98	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».			
99	«Охотник и утки», «Воробьи и ворона». Соревнования.			

100	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».			
101	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».			
102	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа			

Календарно - тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Дата		Коррекция
		по плану	фактически	
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике			
2	Изучение техники Бега 30 м.			
3	Совершенствование техники Бега 30 м.			
4	Изучение техники прыжка в длину с места. Подтягивания			
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
6	Закрепление техники прыжка в длину с места.			
7	Изучение техники метания мяча.			
8	Совершенствование техники метания мяча.			
9	Закрепление техники метания мяча.			
10	Прыжки через скакалку			
11	Прыжки через скакалку. Подтягивания.			
12	Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10.			
13	Т.Б. на уроке по подвижным играм.			
14	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».			
15	Изучение техники передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.			
16	Изучение техники передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.			
17	Изучение техники ведения мяча на месте. Эстафеты.			
18	Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».			
19	Закрепление техники ведения мяча на месте. Эстафеты.			
20	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			
21	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».			
22	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			
23	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».			

24	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».			
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения.			
26	Группировка присев, сидя, лёжа.			
27	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.			
28	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.			
29	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.			
30	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.			
31	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.			
32	Упражнения в равновесии. Подтягивания.			
33	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.			
34	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.			
35	Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.			
36	Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.			
37	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.			
38	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.			
39	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.			
40	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.			
41	Упражнения в равновесии. Подтягивания.			
42	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.			
43	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.			
44	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.			
45	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.			
46	ТБ. на уроках на лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок.			
47	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника			
48	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).			
49	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).			
50	Ступающий шаг(без палок). Повороты			

	переступанием.			
51	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.			
52	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).			
53	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.			
54	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.			
55	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).			
56	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).			
57	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).			
58	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).			
59	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.			
60	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.			
61	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.			
62	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Эстафеты.			
63	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
64	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			
65	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
66	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			
67	Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
68	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			
69	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».			
70	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			
71	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			
72	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».			
73	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			
74	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».			
75	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			
76	Т.Б. на уроке по подвижным игра.. Подвижная игра «Волки во рву».			
77	Бросок и ловля руками от груди.			

	Эстафеты.			
78	Бросок мяча 1кг. Эстафеты			
79	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».			
80	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».			
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».			
83	Бросок мяча 1кг. Эстафеты			
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			
85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.			
86	Прыжок в длину с разбега			
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
88	Бег 30 м.			
89	Прыжок в длину с разбега			
90	Метания мяча.			
91	Высокий старт. Бег 1000 м.			
92	Бег 30 м.			
93	Метания мяча.			
94	Прыжок в длину с разбега.			
95	Высокий старт. Бег 1000 м.			
96	Бег 30 м. Метания мяча.			
97	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
98	Прыжок в длину с разбега			
99	Бег 1000 м			
100	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
101	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
102	Подвижная игра с элементами легкой атлетики			

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Дата		Коррекция
		по плану	фактически	
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике.			
2	Изучение техники Бега 30 м.			
3	Совершенствование техники Бега 30 м.			
4	Изучение техники прыжка в длину с места. Подтягивания			
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
6	Закрепление техники прыжка в длину с места.			
7	Изучение техники метания мяча.			
8	Совершенствование техники метания мяча.			
9	Закрепление техники метания мяча.			
10	Прыжки через скакалку			
11	Прыжки через скакалку. Подтягивания.			
12	Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10.			
13	Т.Б. на уроке по подвижным играм.			
14	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».			
15	Изучение техники передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.			
16	Изучение техники передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.			
17	Изучение техники ведения мяча на месте. Эстафеты.			
18	Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».			
19	Закрепление техники ведения мяча на месте. Эстафеты.			
20	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			
21	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».			
22	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			
23	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».			

24	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».			
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения.			
26	Группировка присев, сидя, лёжа.			
27	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.			
28	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.			
29	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.			
30	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.			
31	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.			
32	Упражнения в равновесии. Подтягивания.			
33	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.			
34	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.			
35	Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.			
36	Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.			
37	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.			
38	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.			
39	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.			
40	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.			
41	Упражнения в равновесии. Подтягивания.			
42	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.			
43	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.			
44	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.			
45	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.			
46	ТБ. на уроках на лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок.			
47	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника			
48	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).			
49	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).			
50	Ступающий шаг(без палок). Повороты			

	переступанием.			
51	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.			
52	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).			
53	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.			
54	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.			
55	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).			
56	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).			
57	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).			
58	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).			
59	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.			
60	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.			
61	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.			
62	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Эстафеты.			
63	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
64	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			
65	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
66	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			
67	Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
68	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			
69	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».			
70	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			
71	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			
72	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».			
73	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			
74	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».			
75	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			
76	Т.Б. на уроке по подвижным игра.. Подвижная игра «Волки во рву».			
77	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			
78	Бросок мяча 1кг. Эстафеты			
79	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».			

80	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».			
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».			
83	Бросок мяча 1кг. Эстафеты			
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			
85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.			
86	Прыжок в длину с разбега			
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
88	Бег 30 м.			
89	Прыжок в длину с разбега			
90	Метания мяча.			
91	Высокий старт. Бег 1000 м.			
92	Бег 30 м.			
93	Метания мяча.			
94	Прыжок в длину с разбега.			
95	Высокий старт. Бег 1000 м.			
96	Бег 30 м. Метания мяча.			
97	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
98	Прыжок в длину с разбега			
99	Бег 1000 м			
100	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
101	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
102	Подвижная игра с элементами легкой атлетики			