

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения учебного предмета *ДМ* *Продолжение* курса

После окончания 4 класса ученик приобретёт знания:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- составлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

2. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений, которые перечислены в программе;
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;

- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья и перелезания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке); *Продолжение*
- строевые команды и приёмы;
- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания; — броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение;
- подводящие упражнения в воде и заплыв на учебную дистанцию произвольным способом;
- задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта в процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими ^{эти} существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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).

эние

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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..

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. *эние*

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2014).

Национальные, региональные и этнокультурные особенности

продолжение

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема урока</i>	<i>Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности</i>	<i>Источник</i>
1	Легкая атлетика	Подвижная игра «Лапта»	http://spravka-chelyabinska.ru/firm/18493
2	Легкая атлетика	Королева спорта легкая атлетика. Состояние л/а в Челябинской обл. Подвижная игра «Лапта»	portedu.ru/books/xxpi/2009N2/p112-119.htm
3	Легкая атлетика	Подвижная игра «Лапта»	http://www.uralweb.ru/
4	Легкая атлетика	ДЮСШ города Челябинска и спортивные сооружения для занятий лёгкой атлетикой.	http://www.allinform.ru/
5	Спортивные и подвижные игры	ДЮСШ г. Челябинска. Развитие баскетбола в Челябинской области.	http://www.uralweb.ru/
6	Спортивные и подвижные игры	Спортивные сооружения г Челябинска для занятий игровыми видами спорта	http://spravka-chelyabinska.ru/firm/18493
7	Спортивные и подвижные игры	Развитие детского спорта в Челябинской области.	http://kp.ru/daily/24341/532094/
8	Спортивные и подвижные игры	Баскетбольный клуб «Динамо Теплострой».	http://spravka-chelyabinska.ru/firm/18493
9	Гимнастика с элементами акробатики	Развитие гимнастики в Челябинской области.	http://spravka-chelyabinska.ru/firm/18493
10	Лыжная подготовка	Олимпийские чемпионы в зимних видах спорта: (Л. Скобликова, С. Ишмуратова, С. Бабинов и др.)	http://www.uralweb.ru/
11	Спортивные и подвижные игры	Развитие волейбола в Челябинской области.	http://spravka-chelyabinska.ru/firm/18493
12	Спортивные и подвижные игры	Подвижные игры народов Южного Урала	http://www.uralweb.ru/


Продолжение

Календарно тематическое планирование по Физической культуре 1 класс




Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №152»
г. Челябинск
Баранова ЛВ

Согласовано:

Зам. директора по УР

Евстифеева НА

Рассмотрено:

на заседании МО
Протокол № 1 от 31.08.2016


Продолжение

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	По плану	Факти- чески		
1/1			Понятие о физической культуре Спортивная одежда и обувь	Раздел программы: Знания о физической культуре-2ч
2/2			Когда и как возникли физическая культура и спорт	
3/1			Подвижные игры с бегом.	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 10 ч
4/2			Подвижные игры с бегом.	
5/3			Подвижные игры с бегом.	
6/4			Подвижные игры с бегом и прыжками	
7/5			Подвижные игры с бегом и прыжками	
8/6			Подвижные игры с бегом и прыжкам	
9/7			Подвижные игры с бегом; на внимание	
10/8			Подвижные игры с бегом; на внимание.	
11/9			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию	
12/10			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координации	
13/1			Овладение знаниями (основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях) Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч
14/2			Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	
15/3			Совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие выносливости	
16/4			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	
17/5			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	
18/6			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
19/7			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
20/8			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	

21/9			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
22/1			Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. <i>Продолжение</i>	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 6 ч
23/2		Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).		
24/3		Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча		
25/4		Ловля и передача мяча на месте и в движении		
26/5		Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)		
27/6		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча		
28/1			Предупреждения травматизма во время занятий. Первая помощь при травмах. Личная гигиена	Раздел программы: Знания о физической культуре-2ч
29/2			Влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качества	
30/1			Овладение знаниями (основные гимнастические понятия и термины) Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики) - 18 ч
31/2			Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	
32/3			Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки	
33/4			Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	
34/5			Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений	
35/6			Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений	
36/7			Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений	
37/8			Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	

38/9			Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		
39/10			Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		
40/11			Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		
41/12			Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		
42/13			Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		
43/14			Освоение навыков равновесия Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		
44/15			Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия		
45/16			Освоение строевых упражнений Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		
46/17			Освоение строевых упражнений Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		
47/18			Освоение строевых упражнений Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		
48/1			Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток		Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 ч
49/2			Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз		
50/1			Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость		Раздел программы: Знания о физической культуре - 1 ч
51/1			Овладение знаниями (понятия и термины) Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж.	Раздел программы: Физическое совершенствование.	

52/2		Ступающий и скользящий шаг без палок	Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжная подготовка) - 16 ч
53/3		Ступающий и скользящий шаг без палок	
54/4		Ступающий и скользящий шаг с палками	
55/5		Ступающий и скользящий шаг с палками	
56/6		Скользящий шаг с палками	
57/7		Повороты переступанием Передвижение на лыжах до 1 км	
58/8		Повороты переступанием Передвижение на лыжах до 1 км	
59/9		Повороты переступанием Передвижение на лыжах до 1 км	
60/10		Подъёмы и спуски под уклон	
61/11		Подъёмы и спуски с небольших склонов	
62/12		Подъёмы и спуски с небольших склонов	
63/13		Подъёмы и спуски с небольших склонов	
64/14		Освоение техники лыжных ходов	
65/15		Передвижение на лыжах до 1,5 км	
66/16		Освоение техники лыжных ходов Передвижение на лыжах до 1,5 км	
67/1		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча	
68/2		Подбрасывание мяча, подачи мяча	
69/3		Подбрасывание мяча, подачи мяча	
70/4		Приём и передача мяча	
71/5		Приём и передача мяча	
72/6		Совершенствование держания, ловли, передачи и броска мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	
73/7		Подвижные игры на материале волейбол	Раздел программы: Способы
74/1		Самостоятельные игры и развлечения	
75/2		Самостоятельные занятия	

				физкультурной деятельности – 2 ч
76/1			Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних)	Раздел программы: Знания о физической культуре - 3ч
77/2		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия		
78/3		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия		
79/1			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 7 ч
80/2			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча	
81/3			Удар по неподвижному и катящемуся мячу	
82/4			Удар по неподвижному и катящемуся мячу	
83/5			Подвижные игры на материале футбола	
84/6			Подвижные игры на материале футбола	
85/7			Подвижные игры на материале футбола	
86/1			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Раздел программы: Способы физкультурной деятельности – 5 ч
87/2			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	
88/3			Самостоятельные занятия	
89/4			Самостоятельные занятия	
90/5			Самостоятельные игры и развлечения	
91/1			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч
92/2			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	
93/3			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
94/4			Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
95/5			Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	


96/6			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
97/7			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей <i>Продолжение</i>	
98/8			Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей	
99/9			Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей	

Календарно тематическое планирование по Физической культуре 2 класс




Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №152»
г. Челябинска
Баранова ЛВ

Согласовано:

Зам. директора по УР

Евстифеева НА

Рассмотрено:

на заседании МО
Протокол № 1 от 31.08.2016

Рузницова Е. В.

Продолжение

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	По плану	Факти- чески		
1/1			Что такое физическая культура. Роль и значение занятий физической культурой.	Раздел программы: Знания о физической культуре - 2ч
2/2			Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека	
3/1			Овладение знаниями (правила соревнований в беге, прыжках и метаниях) Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч
4/2			Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	
5/3			<i>Совершенствование навыков бега, развитие выносливости</i>	
6/4			<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i>	
7/5			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
8/6			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
9/7			Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
10/8			<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	
11/9			<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	
12/1			Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	
13/2			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
14/3			Закрепление и совершенствование навыков в беге и прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
15/4			Закрепление и совершенствование навыков в беге и прыжках, развитие скоростно-	

		силовых способностей, ориентирование в пространстве	оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 6 ч
16/5		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей <i>Продолжение</i>	
17/6		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	Раздел программы: Способы физкультурной деятельности – 2 ч
18/1		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	
19/2		Самостоятельные игры и развлечения	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 8 ч
20/1		<i>Овладение элементарными умениями в ведение мяча: ведение мяча в движении и с изменением направления.</i>	
21/2		<i>Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости</i>	
22/3		<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении, броски в баскетбольную корзину</i>	
23/4		<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках и кругах, броски в корзину.</i>	
24/5		Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	
25/6		Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	
26/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
27/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
28/1		История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	
29/2		Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания.	

30/1			<i>Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики) - 18 ч
31/2			<i>Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	
32/3			<i>Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	
33/4			Освоение танцевальных упражнений. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	
34/5			Освоение танцевальных упражнений. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	
35/6			Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей, правильной осанки.	
36/7			<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i>	
37/8			<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i>	
38/9			<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i>	
39/10			Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	
40/11			Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	
41/12			Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	
42/13			<i>Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.</i>	
43/14			<i>Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.</i>	
44/15			<i>Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.</i>	
45/16			<i>Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие</i>	

			<i>координационных способностей</i>	
46/17			<i>Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	
47/18			<i>Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	
48/1			Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 ч
49/2			Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	
50/1			Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок.	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжная подготовка) - 16 ч
51/2			Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок.	
52/3			Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход с палками.	
53/4			Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход	
54/5			Повороты переступанием на месте. Спуски с пологих склонов.	
55/6			Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.	
56/7			Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой»	
57/8			Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой»	
58/9			Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	
59/10			Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	
60/11			Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором.	
61/12			Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором.	
62/13			Спуски в разных стойках. Торможения, подъёмы	

63/14		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	
64/15		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	<i>Продолжение</i>
65/16		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	
66/1		Эстафеты в передвижении на лыжах	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 2 ч
67/2		Подвижные игры на материале лыжной подготовке	
68/1		Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок	Раздел программы: Знания о физической культуре - 1 ч
69/1		<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча</i>	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 8 ч
70/2		Закрепление и совершенствование ловли, передачи мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	
71/3		Приём и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола	
72/4		Приём и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола	
73/5		Подбрасывание мяча, подачи мяча Подвижные игры на материале волейбола	
74/6		Подбрасывание мяча, подачи мяча Подвижные игры на материале волейбола	
75/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
76/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиям	
77/1		Самостоятельные игры и развлечения	Раздел программы: Способы

78/2		Самостоятельные занятия	физкультурной деятельности – 2 ч
79/1		Современные Олимпийские игры	Раздел программы: Знания о физической культуре - 3ч
80/2		<i>Продолжение</i> Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	
81/3		Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	
82/1		Овладение элементарными действиями с мячом и без мяча: стойки, передвижения в стойках. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с мячами.	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 9 ч
83/2		Овладение элементарными действиями с мячом и без мяча: стойки, передвижения в стойках. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с мячами.	
84/3		<i>Овладение элементарными умениями в ведении мяча:</i> ведение мяча с изменением направления и скорости Ловля и передача мяча в парах	
85/4		<i>Овладение элементарными умениями в ловле, передачах и ведении мяча:</i> ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках и кругах Подвижные игры.	
86/5		Закрепление и совершенствование ловли, передачи и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Броски по воротам	
87/6		Закрепление и совершенствование ловли, передачи и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Броски по воротам	
88/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
89/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение	


		элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
90/9		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
91/1		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Раздел программы: Способы физической деятельности – 3 ч
92/2		Самостоятельные занятия	
93/3		Самостоятельные занятия	
94/1		Овладение знаниями (правила соревнований в беге, прыжках и метаниях) Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч
95/2		Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	
96/3		<i>Совершенствование навыков бега, развитие выносливости</i>	
97/4		<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i>	
98/5		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
99/6		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
100/7		Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
101/8		<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	
102/9		<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	

Календарно тематическое планирование по Физической культуре 3 класс

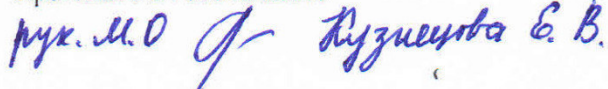


Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №152
г. Челябинска»
Баранова ЛВ

Согласовано:

Зам. директора по УР

Евстифеева НА

Рассмотрено:

на заседании МО
Протокол № 1 от 31.08.2016

Рузницкая Е. В.

Продолжение

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	По плану	Фак- ти- чески		
1/1			Организационно методические требования на уроках физической культуры	Раздел программы: Знания о физической культуре – 1 час.
2/1			ОТ на уроках лёгкой атлетики Высокий старт. Спринтерский бег.	Раздел программы: Легкая атлетика – 14 часов.
3/2			Высокий старт. Спринтерский бег.	
4/3			Высокий старт. Прыжок в длину с разбега	
5/4			Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега	
6/5			Метание малого мяча на дальность. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега	
7/6			Метание малого мяча на дальность. Бег на длинные дистанции	
8/7			Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель	
9/8			Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель	
10/9			Метание малого мяча в цель. Бег с преодолением препятствий.	
11/10			Прыжки в длину с места. Челночный бег.	
12/11			Тестирование: челночный бег 4×9м прыжок в длину с места	
13/12			Тестирование: вставание в сед из положения лёжа; наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	
14/13			Тестирование: упражнения на силу	
15/14			Бег на 1000 м	

16/1			ОТ и правила поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных. Спортивная игра «Футбол»	Раздел программы: Подвижные игры и спортивные игры – 6 часов.
17/2			Ведение мяча с изменением направления. Остановка мяча Ловля мяча Мини-футбол	
18/3			Футбольные упражнения в парах. Подвижные игры с мячом	
19/4			Удары по мячу. Подвижная игра «Осада города»	
20/5			Удары по воротам. Ведение мяча Мини-футбол	
21/6			Футбольные упражнения в парах	
22/1			Самоконтроль	Раздел программы: Знания о физической культуре - 1 час.
23/1			ОТ на уроках подвижных игр с элементами спортивных Стойки. Передвижения в стойках Подвижные игры с мячами.	Раздел программы: Подвижные игры и спортивные игры – 5 часов.
24/2			Ловля и передачи мяча. Подвижные игры с мячами.	
25/3			Ловля и передачи мяча. Подвижные игры с мячам	
26/4			Подвижные игры с мячом. Игра по упрощённым правилам «мини-гандбол»	
27/5			Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра по упрощённым правилам «мини-гандбол»	
28/1			ОТ на уроках гимнастики Знания о физической культуре Строевые упражнения Акробатика	Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов.
29/2			Строевые упражнения Танцевальные упражнения Висы и упоры Акробатика	
30/3			Строевые упражнения Танцевальные упражнения Висы и упоры Акробатика	
31/4			Строевые упражнения Акробатика Висы и упоры	

32/5			Строевые упражнения Висы и упоры Акробатика		
33/6			Строевые упражнения Круговая тренировка		
34/7			Строевые упражнения Круговая тренировка <i>Продолжение</i>		
35/8			Строевые упражнения Круговая тренировка		
36/9			Равновесие Лазанье, перелезания Опорный прыжок		
37/10			Равновесие Лазанье, перелезания Опорный прыжок		
38/11			Равновесие Лазанье, перелезания Опорный прыжок		
39/12			Гимнастическая полоса препятствий Опорный прыжок.		
40/13			Гимнастическая полоса препятствий Опорный прыжок.		
41/14			Гимнастическая полоса препятствий		
42/15			Акробатика Опорный прыжок		
43/16			Акробатика. Круговая тренировка		
44/17			Акробатика. Тестирование		
45/18			Акробатика. Тестирование		
46/1			Закаливание		Раздел программы: Знания о физической культуре- 3 часа.
47/2			Олимпийские игры		
48/3			Самостоятельные занятия		
49/1			ОТ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения		Раздел программы: Лыжная подготовка - 22 часа.
50/2			Скользкий шаг (без палок и с палками).		
51/3			Попеременный двухшажный ход.		
52/4			Попеременный двухшажный ход.		

53/5			Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции		
54/6			Спуски и подъёмы. Торможения «плугом»		
55/7			Скользкий шаг Попеременный двухшажный ход.		
56/8			Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»		
57/9			Повороты переступанием в движении. Спуски и подъёмы. Торможения.		
58/10			Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции		
59/11			Прохождение дистанции		
60/12			Повороты переступанием в движении. Круговые эстафеты.		
61/13			Спуски и подъёмы. Торможения упором.		
62/14			Спуски и подъёмы. Торможения упором		
63/15			Спуски и подъёмы. Торможения упором		
64/16			Совершенствование лыжных ходов Спуски и подъёмы. Торможения.		
65/17			Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции		
66/18			Совершенствование лыжных ходов Прохождение дистанции		
67/19			Поворот переступанием в движении Прохождение дистанции		
68/20			Спуски в разных стойках. Подъёмы «ёлочкой», «лесенкой»		
69/21			Прохождение дистанции 1 км		
70/22			Подвижные игры и эстафеты.		
71/1			ОТ на уроках спортивных и подвижных игр(элементы волейбола) Ловля и передачи мяча. Подвижные игры с мячами		Раздел программы: Подвижные и спортивные игры
72/2			Ловля и передачи мяча. Верхняя передача. Подвижные игры с мячами.		

73/3			Ловля и передачи мяча. Верхняя передача. Подвижные игры с мячами	17 часов.	
74/4			Верхняя передача. Подвижные игры с мячами		
75/5			Подвижные игры с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Подача снизу.		
76/6			Верхняя и нижняя передачи. Подвижные игры с мячами Подача снизу.		
77/7			Полоса препятствий. Подвижные игры с бегом, с мячами.		
78/8			Полоса препятствий. Подвижные игры с бегом, с мячами		
79/9			ОТ и правила поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных (баскетбола)Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с бегом		
80/10			Ведение мяча в движении. Ловля и передачи мяча. Подвижные игры с мячами		
81/11			Ведение, ловля и передачи мяча Подвижные игры с мячом		
82/12			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с мячом		
83/13			Эстафеты по кругу с элементами баскетбола Подвижные игры с бегом, прыжками		
84/14			Броски мяча в кольцо. Встречные эстафеты. Подвижные игры с бегом, с мячом		
85/15			Круговая тренировка Подвижные игры с мячом Мини-баскетбол		
86/16			Круговая тренировка Подвижные игры с мячом Мини-баскетбол		
87/17			Круговая тренировка Эстафеты с элементами баскетбола Мини-баскетбол		
88/1			ОТ на уроках лёгкой атлетики Прыжки в высоту с прямого разбега.		Раздел программы: Легкая атлетика – 15 часов.
89/2			Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.		
90/3			Прыжки в высоту с бокового разбега.		

91/4			Прыжки в высоту с бокового разбега	
92/5			Спринтерский бег. Метание малого мяча в цель. Эстафетный бег.	<i>продолжение</i>
93/6			Спринтерский бег. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель	
94/7			Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Лапта».	
95/8			Бег 60 м. Подвижная игра «Лапта».	
96/9			Бег на выносливость. Метание мяча на дальность	
97/10			Прыжок в длину с разбега Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».	
98/11			Бег 1000м. Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Лапта».	
99/12			Прыжок в длину с разбега Круговая эстафета	
100/13			Прыжок в длину с разбега Круговая эстафета	
101/14			Бег с преодолением препятствий Подвижные игры с бегом и прыжками	
102/15			Бег с преодолением препятствий. Эстафеты по кругу	

Календарно тематическое планирование по Физической культуре 4 класс

Продолжение



Утверждаю:

Директор MAOU «СОШ №152

г. Челябинска

Баранова ЛВ

Согласовано:

Зам. директора по УР

Евстифеева НА

Рассмотрено:

на заседании МО

Протокол № 1 от 31.08.2016

рук. МО Ружникова Е. В.

Продолжение

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	По плану	Факти- чески		
1/1			Что такое физическая культура. Роль и значение занятий физической культурой.	Раздел программы: Знания о физической культуре - 2ч
2/2			Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека	
3/1			Овладение знаниями (правила соревнований в беге, прыжках и метаниях) Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	Раздел программы: Физическое совершенствование . Спортивно- оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч
4/2			Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	
5/3			<i>Совершенствование навыков бега, развитие выносливости</i>	
6/4			<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i>	
7/5			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
8/6			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
9/7			Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
10/8			<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	
11/9			<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	
12/1			Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	
13/2			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Раздел программы: Физическое совершенствование .
14/3			Закрепление и совершенствование навыков в беге и прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
15/4			Закрепление и совершенствование навыков в беге и прыжках, развитие скоростно-	

		силовых способностей, ориентирование в пространстве	Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 6 ч
16/5		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей <i>Продолжение</i>	
17/6		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	
18/1		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Раздел программы: Способы физкультурной деятельности – 2 ч
19/2		Самостоятельные игры и развлечения	
20/1		<i>Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча в движении и с изменением направления.</i>	Раздел программы: Физическое совершенствование . Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 8 ч
21/2		<i>Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости</i>	
22/3		<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении, броски в баскетбольную корзину</i>	
23/4		<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках и кругах, броски в корзину.</i>	
24/5		Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	
25/6		Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	
26/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
27/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
28/1		История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Раздел программы: Знания о физической культуре-2ч
29/2		Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания.	
30/1		<i>Освоение строевых упражнений.</i>	Раздел

			<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	программы: Физическое совершенствование . Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики) - 18 ч
31/2			<i>Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	
32/3			<i>Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i> Продолжение	
33/4			<i>Освоение танцевальных упражнений. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>	
34/5			<i>Освоение танцевальных упражнений. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>	
35/6			<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей, правильной осанки.</i>	
36/7			<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i>	
37/8			<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i>	
38/9			<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i>	
39/10			<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i>	
40/11			<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i>	
41/12			<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i>	
42/13			<i>Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.</i>	
43/14			<i>Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.</i>	
44/15			<i>Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.</i>	
45/16			<i>Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	
46/17			<i>Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	
47/18			<i>Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие</i>	

			<i>координационных способностей</i>	
48/1			Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 ч
49/2			Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	
50/1			Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок.	Раздел программы: Физическое совершенствование . Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжная подготовка) - 16 ч
51/2			Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок.	
52/3			Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход с палками.	
53/4			Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход	
54/5			Повороты переступанием на месте Спуски с пологих склонов.	
55/6			Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.	
56/7			Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой»	
57/8			Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой»	
58/9			Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	
59/10			Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	
60/11			Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором.	
61/12			Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором.	
62/13			Спуски в разных стойках. Торможения, подъёмы	
63/14			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	
64/15			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	
65/16			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	
66/1			Эстафеты в передвижении на лыжах	Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 2 ч
67/2			Подвижные игры на материале лыжной подготовке	
68/1			Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок	Раздел программы: Знания о физической

				культуре - 1 ч
69/1			<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча</i>	Раздел программы: Физическое совершенствование . Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 8 ч
70/2			Закрепление и совершенствование ловли, передачи мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	
71/3			Приём и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола	
72/4			Приём и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола	
73/5			Подбрасывание мяча, подачи мяча Подвижные игры на материале волейбола	
74/6			Подбрасывание мяча, подачи мяча Подвижные игры на материале волейбола	
75/7			Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
76/8			Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
77/1			Самостоятельные игры и развлечения	Раздел программы: Способы физкультурной деятельности – 2 ч
78/2			Самостоятельные занятия	
79/1			Современные Олимпийские игры	Раздел программы: Знания о физической культуре - 3ч
80/2			Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	
81/3			Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	
82/1			Овладение элементарными действиями с мячом и без мяча: стойки, передвижения в стойках. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с мячами.	Раздел программы: Физическое совершенствование . Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 9 ч
83/2			Овладение элементарными действиями с мячом и без мяча: стойки, передвижения в стойках. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с мячами.	
84/3			<i>Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости Ловля и передача мяча в парах</i>	
85/4			<i>Овладение элементарными умениями в ловле, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках и кругах</i> Подвижные игры.	
86/5			Закрепление и совершенствование ловли, передачи и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в	

		пространстве Броски по воротам	
87/6		Закрепление и совершенствование ловли, передачи и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Броски по воротам <i>Продолжение</i>	
88/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
89/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
90/9		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
91/1		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Раздел программы: Способы физкультурной деятельности – 3 ч
92/2		Самостоятельные занятия	
93/3		Самостоятельные занятия	
94/1		Овладение знаниями (правила соревнований в беге, прыжках и метаниях) Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	Раздел программы: Физическое совершенствование · Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч
95/2		Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	
96/3		<i>Совершенствование навыков бега, развитие выносливости</i>	
97/4		<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i>	
98/5		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
99/6		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
100/7		Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
101/8		<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	
102/9		<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	

Продолжение