

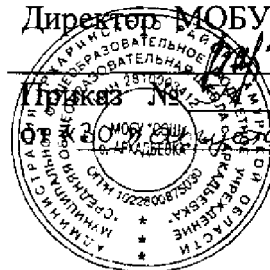
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа села Аркадьевка»

**Согласовано:**

Заместитель директора школы  
по УВР Позд М.В. Познизова  
«29» августа 2022 г.  
Протокол № 1 от 29.08.2022

**Утверждаю:**

Директор МОБУ «СОШ с.Аркадьевка»  
О.Н.Варкентин  
Принят 29.08.2022 2022 г.



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

<b>Наименование учебного предмета</b>	Физическая культура
<b>Класс</b>	2-4
<b>Учитель</b>	Сидоренко В. А.
<b>Срок реализации программы</b>	2022-2023 уч.год
<b>Количество часов по учебному плану</b>	3 часа в неделю, за год 2-4 класс- по 102 часа в год
<b>Планирование составлено на основе</b>	Комплексной программы по физической культуре. Авторской программы физического воспитания 1-4 классы, автор А.П Матвее, «Перспектива»,М; Просвещение, 2012 г.
<b>Учебник</b>	Физическая культура 2 класс, 3 класс, 4 класс автор: А. П. Матвеев.
<b>Рабочую программу составил</b>	Сидоренко Владислав Алексеевич

Аркадьевка 2022

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2 класс**

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.



#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

##### **Познавательные**

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

##### **Коммуникативные**

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

#### **Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).

### **3 класс.**

#### **Личностные результаты**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

##### **Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### **Предметные**

#### *Учащиеся научатся:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

#### *Учащиеся получат возможность научиться:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

## **4 класс**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

#### **Познавательные**

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные**

#### *Учащиеся научатся:*

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс.**

#### **Знания о физической культуре. (3ч)**

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

#### **Способы физкультурной деятельности. (4ч)**

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

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). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

### **Физическое совершенствование. (92ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминутки.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. 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. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

*На материале спортивных игр.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

#### **Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости

## **2 класс.**

### **Знания о физической культуре. (4ч)**

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

### **Способы физической деятельности. (6ч)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

### **Физическое совершенствование. (92ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

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

**Лыжные гонки.**

**Подвижные игры.**

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

**Спортивные игры.** Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости.

### **3 класс.**

#### **Знания о физической культуре. (4ч)**

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

#### **Способы физической деятельности. (6ч)**

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.



Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

#### **Физическое совершенствование. (92ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения, повороты.

**Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

**Спортивные игры.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие координации движений, выносливости.

#### **4 класс.**

#### **Знания о физической культуре. (4ч)**

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

#### **Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

#### **Физическое совершенствование. (92ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

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 вперёд 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 вперёд.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

**Подвижные игры.**

**Спортивные игры.**

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

**Баскетбол:** ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости.

**Тематическое планирование**  
**Наименование разделов учебной программы, количество часов**

Разделы программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	2 класс (часы)	3 класс (часы)	4 класс (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	Уроки безопасности	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Способы физкультурной деятельности	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Режим дня и личная гигиена.	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
Физическое совершенствование. Из них: -легкая атлетика -гимнастика с основами акробатики -лыжная подготовка -подвижные игры -спортивные игры	Уроки безопасности Тематический урок безопасности Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России. Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр» День Героев Отечества. Урок Мужества.	<b>92</b>  28 14 14 27 9	<b>92</b>  28 14 14 27 9	<b>92</b>  28 14 27 9	<b>276</b>
<b>Итого</b>					<b>306</b>

## Перечень практических работ

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов

№ урока	Дата		Тема урока	Вид контроля
	план	факт		
<p><b>Легкая атлетика (12ч.)</b>            Создать условия для формирования у учащихся интереса к занятиям.            Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы            Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега.            Создать условия для формирования умений и навыков метания малого мяча в цель.</p>				
1	02.09		<b>Ходьба и бег</b>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.
2	03.09			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.
3	08.09			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Фронтальный.
4	09.09			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Фронтальный, индивидуальный зачёт
5	10.09		<b>Прыжки</b>	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
6	14.09			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
7	15.09			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
8	19.09			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. Зачёт, тестирование
9	22.09		<b>Бросок малого мяча</b>	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места.
10	23.09			Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на

				дальность с места.
11	26.09			Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места.
12	29.09			Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. Зачёт, тестирование
<b>Подвижные игры (18ч.)</b>				
Создать условия для развития у младших школьников: физических качеств, совершенствование умения и навыков, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, укрепление здоровья.				
13	30.09		Обучать играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.
14	03.10			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.
15	05.09			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Фронтальный.
16	06.10			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Фронтальный, индивидуальный зачёт
17	10.10			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
18	12.10			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
19	13.10			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
20	17.10			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. Зачёт, тестирование
21	20.10			Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на

				дальность с места.
22	21.10			Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места.
23	24.10			Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места.
24	27.10			Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. Зачёт, тестирование
25	28.10			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.
26	31.10			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.
27	10.11			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Фронтальный.
28	11.11			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Фронтальный, индивидуальный зачёт
29	14.11			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
30	17.11			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики. (18ч.)</b>  Создать условия для формирования правильного двигательного навыка с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Развивать основные физические качества и способности средствами гимнастических и акробатических упражнений.  Создать условия для формирования навыков и умений выполнять упражнения в равновесии на гимнастической стенке и гимнаст. скамейке.</p>				
31	18.11		<p><b>Акробатика</b>  <b>Строевые упражнения</b>  Учить выполнению команд: размыкание и</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p>



32	21.11		смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, выполнять акробатические упражнения, стойка на лопатках «согнув ноги».	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
33	24.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
34	25.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
35	28.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
36	01.12			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Оценка техники выполнения комбинации
37	02.12			<b>Вис и строевые упражнения.</b>
38	05.12		Уметь выполнять висы, подтягивание в вися	
39	08.12		Уметь выполнять висы, подтягивание в вися	
40	09.12		Уметь выполнять висы, подтягивание в вися	
41	12.12		Уметь выполнять висы, подтягивание в вися	
42	15.12		Уметь выполнять висы, подтягивание в вися	
43	16.12		<b>Опорный прыжок, лазание</b> Учить выполнять упражнения: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перешагивание через предметы, лазанье по наклонной гимнаст. скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке.
44	19.12			Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке с различными заданиями
45	23.12			Уметь лазать по гимнастической скамейке и стенке.
46	24.12			Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке с различными заданиями.
47	26.12			Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке с различными заданиями.
48	12.01			Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке с различными заданиями.
49	13.01		<b>Строевые упражнения.</b>	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках;

				переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки.
50	16.01			Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.
51	19.01			Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.
52	20.01			Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.
53	23.01			Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.
54	26.01			Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.
55	27.01		<b>Способы передвижения на лыжах.</b>	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую.
56	30.01			Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.
57	02.02			Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.
58	03.02			Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.
59	06.02			Уметь: переносить и надевать

			<p>лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.</p>
60	09.02		<p>Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.</p>
61	10.02		<p>Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.</p>
62	13.02		<p>Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.</p>
63	16.02		<p>Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.</p>
64	17.02		<p>Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.</p>
65	20.02		<p>Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.</p>
66	23.02		<p>Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.</p>
67	24.02		<p>Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон.</p>

				Передвигаться на лыжах до 1 км.
68	27.02			Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.
69	02.03			Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24ч.)</b>				
Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол: развивать выносливость, ловкость, координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества				
70	03.03		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола.
71	06.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
72	09.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
73	10.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
74	13.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
75	16.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
76	17.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини

			баскетбол.
77	20.03		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
78	30.03		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
79	31.03		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
80	03.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
81	06.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
82	07.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
83	10.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
84	13.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
85	14.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
86	17.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.

87	20.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
88	21.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
89	24.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
90	27.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
91	28.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
92	01.05			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
93	04.05			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.
<b>Легкая атлетика (9ч.)</b>				
Легкоатлетические упражнения Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании. Способствовать развитию физических способностей. Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве. Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности.				
94	05.05		<b>Ходьба и бег</b>	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
95	08.05		<b>Прыжки</b>	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
96	11.05			Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
97	12.05			Правильно выполнять основные

				движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.
98	15.05		<b>Метание</b>	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений
99	18.05			Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений
100	19.05			Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений
101	22.05		<b>Бег по пересеченной местности</b>	Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.
102	25.05			Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов

№ урока	Дата		Тема урока	Вид контроля
	план	факт		
<p><b>Легкая атлетика (12ч.)</b>            Создать условия для формирования у учащихся интереса к занятиям. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы.            Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега. Создать условия для формирования умений и навыков метания малого мяча в цель.</p>				
1	01.09		<p><b>Ходьба и бег</b>  <b>Учить:</b> Правильно выполнять основы движения в ходьбе, в беге, прыжках, бегать с максимальной скоростью до 30 метров, техника бега, старт, бег по дистанции, финиширование</p>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м.
2	03.09			Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м.
3	07.09			Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м. Бег 30 м.
4	08.09			Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.
5	10.09		<p><b>Прыжки</b>  <b>Учить:</b> правильно выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов, прыжок в длину с разбега, разбег, отталкивание, приземляться в яму на две ноги</p>	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.
6	14.09			Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.
7	15.09			Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.
8	17.09			Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. Зачет, тестирование.
9	21.09		<p><b>Метание</b>  <b>Учить:</b> разбег, бросок, торможение после броска, бросок в</p>	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.



10	22.09		горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.
11	24.09			Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.
12	28.09			Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель. Зачёт, тестирование.
<b>Подвижные игры (18ч.)</b>				
Создать условия для развития у младших школьников: физических качеств, совершенствование умения и навыков, развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, укрепление здоровья.				
13	30.09		Обучать играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами бега, прыжков, метания	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
14	01.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15	05.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
16	07.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
17	08.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18	12.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
19	14.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
20	15.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	19.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
22	21.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
23	22.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

24	26.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
25	28.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
26	29.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
27	09.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
28	11.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
29	12.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
30	16.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

**Гимнастика с элементами акробатики. (18ч.)**

1. Создать условия для формирования навыков коллективных действий в строю.
2. Воспитание дисциплины и организованности.
3. Формировании правильной осанки, создать условия для формирования навыков и умений выполнять упражнения в равновесии на гимнастической стенке и гимнаст. Скамейке

31	18.11		<b>Акробатика</b> <b>Строевые упражнения</b> Учить выполнению команд: «На первый-второй рассчитайся», кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
32	19.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
33	23.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
34	25.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
35	26.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы

				раздельно и комбинации
36	30.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Оценка техники выполнения комбинации
37	02.12	<b>Вис и строевые упражнения.</b> Учить выполнять команды: построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, висы из различных положений на перекладине.		Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
38	03.12			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
39	07.12			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
40	09.12			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
41	10.12			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
42	14.12			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе Подтягивание: м – 5-3-1 д – 16-11-7
43	16.12			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок
44	17.12			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок
45			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	

46	21.12		на коленях и лёжа на животе	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок
47	23.12			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок
48	24.12			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок
<b>Лыжная подготовка (21ч.)</b>				
<b>Учить:</b> создать условия для максимальной занятости учащихся в течении всего урока, воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, создать условия для овладения учащимися навыков передвижения на лыжах.				
49	11.01		<b>Строевые упражнения.</b> <b>Учить:</b> правилам обращения с лыжным инвентарем; строевым приемам с лыжами в руках и на лыжах	Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
50	13.01			Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
51	14.01			Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
52	18.01			Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
53	20.01			Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
54	21.01			Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
55	25.01			Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).
56	27.01			Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).
57	28.01		Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без	

				Лыж.
58	01.02			Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж.
59	03.02			Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.
60	04.02			Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом
61	08.02			Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом
62	10.02			Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.
63	11.02			Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом
64	15.02			Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.
65	17.02			Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой».
66	18.02			Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой».
67	22.02			Текущий. Уметь спускаться в высокой и низкой стойке.
68	24.02			Текущий. Уметь проходить дистанцию 2000м. со средней скоростью.
69	25.02			Текущий. Уметь проходить дистанцию 2000м. со средней скоростью.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24ч.)</b>				
Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол, развивать выносливость, ловкость, координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.				
70	01.03		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
71	03.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.

				ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
72	04.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
73	08.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
74	10.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
75	11.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
76	15.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
77	17.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
78	18.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
79	29.03			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол

80	31.03		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
81	01.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
82	05.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
83	07.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
84	08.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
85	12.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
86	14.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
87	15.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
88	19.04		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-

				баскетбол
89	21.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
90	22.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
91	26.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
92	28.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
93	29.04			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
<b>Легкая атлетика (9ч.)</b>				
Легкоатлетические упражнения Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании.				
Способствовать развитию физических способностей. Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве.				
Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности.				
94	03.05		<b>Ходьба и бег</b>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.
95	05.05			Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.
96	06.06		<b>Прыжки</b>	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с



				разбега.
97	10.05			Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в высоту с разбега.
98	12.05			Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в высоту с разбега.
99	13.05		<b>Метание</b>	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние
100	17.05			Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние.
101	20.05			Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние
102	21.05		<b>Бег по пересеченной местности</b>	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин. Уметь чередовать бег и ходьбу. Без учета времени, выполнить без остановки

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов

№ урока	Дата		Тема урока	Вид контроля
	план	факт		
<p><b>Легкая атлетика (12ч.)</b>            Создать условия для формирования у учащихся интереса к занятиям. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы.            Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега. Создать условия для формирования умений и навыков метания малого мяча в цель.</p>				
1	04.09		<p><b>Ходьба и бег</b>  <b>Учить:</b> Правильно выполнять основы движения в ходьбе, в беге, прыжках. Бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Техника бега: старт, бег по дистанции, финиширование.</p>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.
2	07.09			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.
3	08.09			Текущий Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.
4	11.09			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. Бег - 30м
5	14.09		<p><b>Прыжки</b>  <b>Учить:</b> правильно выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов; прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, приземляться в яму на две ноги</p>	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться
6	15.09			Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться
7	19.09			Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться
8	21.09			Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться
9	22.09		<p><b>Метание</b>  <b>Учить:</b> разбег, бросок, торможение после броска, бросок в</p>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.
10	25.09			Уметь метать из различных

			горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м.	положений на дальность и в цель.
11	28.09			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Метание в цель. из 5 попыток 3 попадания зачет.
12	29.09			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.

### Подвижные игры (18ч.)

Создать условия для развития у младших школьников: физических качеств, совершенствование умения и навыков, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, **укрепление здоровья.**

13	02.10		Обучать играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
14	05.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15	06.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
16	09.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
17	12.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18	13.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
19	16.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
20	19.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	20.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
22	23.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
23	26.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
24	27.10			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
25	30.			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
26	09.11			Уметь играть в подвижные игры

				10с бегом, прыжками, метаниями.
27	10.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
28	13.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
29	16.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
30	17.11			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
<b>Гимнастика с элементами акробатики. (18ч.)</b> 1. Создать условия для формирования навыков коллективных действий в строю. 2. Воспитание дисциплины и организованности. 3. Формировании правильной осанки.				
31	20.11		<b>Акробатика</b> <b>Строевые упражнения.</b> <b>Упражнения в равновесии</b>	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
32	23.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
33	24.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
34	27.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
35	30.11			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Выполнить комбинацию из разученных элементов
36	01.12			Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Выполнить комбинацию из

				разученных элементов
37	04.12		<b>Висы</b>	Уметь выполнять висы и упоры
38	07.12			Уметь выполнять висы и упоры
39	08.12			Уметь выполнять висы и упоры
40	11.12			Уметь выполнять висы и упоры. Оценка техники выполнения висов.
41	14.12			Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висячем положении.
42	15.12			Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висячем положении. Подтягивание: м. 5-3-1 д. 12-8-2
43	18.12			<b>Опорный прыжок, лазание по канату</b>
44	21.12		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	
45	22.12		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	
46	25.12		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	
47	15.01		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	
48	18.01		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок. Оценка техники лазания по канату	
<b>Лыжная подготовка (21ч.)</b>				
<b>Учить:</b> создать условия для максимальной занятости учащихся в течении всего урока. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы. Создать условия для овладения учащимися навыков передвижения на лыжах.				
49	19.01		<b>Строевые упражнения.</b>	Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви,

			<b>Учить:</b> правилам обращения с лыжным инвентарем; строевым приемам с лыжами в руках и на лыжах.	температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
50	22.01			Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
51	25.01			Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
52	26.01			Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
53	29.01			Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
54	01.02			Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
55	01.02		<b>Лыжные ходы</b> Учить: передвигаться попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).
56	05.02		<b>Подъемы</b> Учить : подъему «лесенкой», подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).
57	08.02		<b>Торможение.</b> Учить: торможению «плугом», торможению «упором»	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).
58	09.02		<b>Спуски.</b> Учить: спуску в высокой стойке, спуску в низкой стойке.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).
59	12.02			Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж.
60	15.02			Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом
61	16.02			Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом
62	19.02			Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.
63	22.02			Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой».

64	23.02			Уметь передвигаться в ровном темпе до 2,5 км. Уметь подниматься на склон «елочкой».
65	26.02			Уметь передвигаться в ровном темпе до 2,5 км. Уметь подниматься на склон «елочкой».
66	01.03			Текущий. Уметь переносить вес тела на одну лыжу, другую резко отводить в сторону т.е. ставить на внутреннее ребро.
67	02.03			Текущий. Уметь переносить вес тела на одну лыжу, другую резко отводить в сторону т.е. ставить на внутреннее ребро.
68	05.03			Текущий. Торможение «плугом» осуществлять равномерно двумя лыжами, ставя их на внутреннее ребро.
69	08.03			Текущий. Торможение «плугом» осуществлять равномерно двумя лыжами, ставя их на внутреннее ребро. Прохождение дистанции 2,5 км.
70	09.03		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
71	12.03		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
72	15.03		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
73	16.03		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
74	19.03		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-

			цель	баскетбол.
75	29.03		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
76	30.03		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
77	02.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
78	05.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
79	06.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
80	09.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
81	12.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
82	13.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
83	16.04		Учить: ловля и передача	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.



			мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
84	19.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
85	20.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
86	23.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.
87	26.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
88	27.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
89	30.04		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
90	03.05		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
91	04.05		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол

92	07.05		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
93	10.05		Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
<p><b>Легкая атлетика (9ч.)</b>  Легкоатлетические упражнения Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании.  Способствовать развитию физических способностей. Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве.  Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности.</p>				
94	11.05		<b>Ходьба и бег</b>	Текущее. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.
95	14.05			Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. Бег-30м:
96	17.05		<b>Прыжки</b>	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться
97	18.05			Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться
98	21.05			Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться
99	22.05		<b>Метание</b>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.
100	23.05			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.
101	24.05			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Метание в цель( из 5 попыток 3 попасть)

102	25.05		<b>Бег по пересеченной местности</b>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. Без учета времени.
-----	-------	--	--------------------------------------	---

### Лист изменений и дополнений в рабочую программу

Предмет \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

№ урока	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано фактически		

Учитель \_\_\_\_\_

(\_\_\_\_\_)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.