

Календарно-тематическое планирование

№ ур о- ка	Наименование раздела и тем. Содержание	Часы учеб Ног вре мени	Сроки прохождения				Характеристика основной деятельности ученика	Домашнее задание
			4А		4Б			
			Пла н	Фак т	Пла н	Фак т		
1	Знания о физической культуре . Организационно-методические требования на уроках физической культуры Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	1					Знать организационно- методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Подготовит ь спортивную форму для улицы.
2	Легкая атлетика .ТБ на уроках легкой атлетики Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки - дай руку»	1					Уметь :бегать на 30 м с высокого старта, Знать правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	Выполнить беговые упражнения, предложенн ые на с. 95 учебника в рубрике «3-4 классы. Выполни».
3	Легкая атлетика Челночный бег Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне»	1					Уметь :бегать челночный бег Знать правила подвижной игры «Флаг на башне»	Повторить технику поворота в челночном беге.
4	Легкая атлетика .Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Колдунчики»	1					Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики»	Повторить технику высокого старта.
5	Легкая атлетика Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко,	1					Уметь правильно выполнять основные движения в беге на 60 м с высокого старта, играть в игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Прочитать текст «Метание мяча с 1-3 шагов

	собирай быстрее»								разбега» на с. 100 Учебника.
6	Легкая атлетика. Тестирование метания мешочка на дальность. Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	1						Уметь метать мешочек на дальность, выполнять метание мешочка с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Узнать историю появления мяча.
7	Подвижные игры. ТБ на уроках подвижных игр. Техника паса в футболе. Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»	1						Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Узнать историю появления футбола.
8	Знания о физической культуре. Спортивная игра «Футбол». Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»	1						Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Прочитать текст «Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на С. 96 учебника.
9	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега. Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	1						Уметь выполнять прыжок в длину с разбега, Знать правила спортивной игры «Футбол»	Повторить упражнение на равновесие.
10	Легкая атлетика .Прыжок в длину с разбега на результат. Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	1						Уметь правильно выполнять движения в прыжках длину с разбега, Знать правила спортивной игры «Футбол»	Повторить отжимания от пола.
11	Легкая атлетика. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	1						Уметь выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть подвижную игру «Командные собачки»	Повторить приседания.
12	Подвижные игры .Контрольный урок по футболу. Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	1						Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	Подготовить форму для зала.

13	Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	1					Уметь метать мяч на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Повторить наклоны вперед из положения стоя.
14	Гимнастика. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	1					Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Повторить подъемы туловища из положения лежа.
15	Гимнастика Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	1					Уметь выполнять тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Потренироваться запоминать 25-секундный временной отрезок.
16	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	1					Уметь выполнять тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Повторить отжимания.
17	Гимнастика. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»	1					Уметь выполнять тестирование в подтягивании и отжимании, играть в подвижную игру «Антивышибалы»	Повторить висы.
18	Гимнастика. Тестирование вися на время. Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Вышибалы»	1					Уметь выполнять вис на время, играть подвижную игру «Вышибалы»	Подготовить сообщение о каких-нибудь видах спорта с ошибками, чтобы запутать слушателей.
19	Подвижные игры .Броски и ловля мяча в парах. Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	1					Уметь выполнять броски и ловлю мяча в парах, Знать правила подвижной игры «Защита стойки»	Повторить прямой шпагат.

20	Подвижные игры. Броски в парах на точность. Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»	1				Уметь выполнять различные варианты бросков на точность с, Знать правила подвижной игры «Защита стойки»	Придумать свои варианты бросков и ловли мяча (можно на точность).
21	Подвижные игры. Броски и ловля мяча в парах. Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны»	1				Уметь выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Повторить продольные шпагаты правой и левой ногой.
22	Подвижные игры. Броски и ловля мяча в парах у стены. Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»	1				Уметь выполнять различные варианты бросков мяча в стену и ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»	Бросать различные небольшие безопасные вещи (мягкие игрушки и т. п.) из руки в руку. Подсчитать количество падений предмета из 20 бросков. Записать результат в дневник самоконтроля
23	Подвижные игры. Подвижная игра «Осада города». Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»	1				Уметь выполнять различные варианты бросков мяча в стену и ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»	Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами.
24	Подвижные игры .Броски и ловля мяча. Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»	1				Уметь выполнять различные варианты бросков мяча в стену и ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Осада города»	Повторить наклоны из положения стоя и сидя.
25	Подвижные игры .Упражнения с мячом. Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм»	1				Уметь выполнять различные варианты бросков мяча в стену и ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Штурм»	Узнать, какие спортивные игры с ведением

								мяча существуют.
26	Подвижные игры. Ведение мяча. Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»	1					Уметь выполнять различные варианты ведения мяча, играть в подвижную игру «Штурм»	Подумать и решить, в какие игры поиграть на заключительном уроке четверти.
27	Подвижные игры. Подвижные игры. Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти	1					Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти	Индивидуальные задания.
28	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики .Кувырок вперед Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	1	9.11		9.11		Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	Повторить перекаты назад-вперед в группировке.
29	Гимнастика. Кувырок вперед с разбега и через препятствие Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»	1	12.1 1		11.1 1		Уметь выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»	Прочитать тексты «Утренняя гимнастика и «Основные правила выполнения зарядки» на С. 110-111 учебника.
30	Знания о физической культуре .Зарядка Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	13.1 1		12.1 1		Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Рассмотреть иллюстрации и и запомнить комплекс упражнений 1 (без предмета) на с. 112-113

31	Гимнастика .Кувырок назад. Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	16.1 1		16.1 1	Уметь выполнять зарядку, кувырк назад и вперед, играть в подвижную игру«Мяч в туннеле»	Познакомит сья со вторым комплексом упражнени й (с палкой) на с. 113 учебника.
32	Гимнастика. Круговая тренировка. Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	1	19.1 1		18.1 1	Уметь выполнять работу по станциям круговой тренировки , правила выполнения игрового упражнения на внимание	Познакомит сья с третьим комплексом упражнений (с мячом) на с. 114 учебника. Прочитать текст о том, как составить комплекс самому, на с. 115 учебника.
33	Гимнастика. Стойка на голове и руках. Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	1	20.1 1		19.1 1	Уметь выполнять зарядку стойку на голове и руках, Знать правила подвижной игры «Парашютисты»	Повторить правила составления зарядки, придумать упражнения с гимнастичес кими палками.
34	Знания о физической культуре. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	1	23.1 1		23.1 1	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Узнать об истории появления гимнастики.

35	Гимнастика. Гимнастические упражнения. Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание	1	26.1 1		25.1 1		Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	Повторить висы и отжимания.
36	Гимнастика .Висы. Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	1	27.1 1		26.1 1		Уметь выполнять различные варианты висов , играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	Придумать свои варианты висов.
37	Гимнастика Лазанье по гимнастической стенке и висы. Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1	30.1 1		30.1 1		Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять вис завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	Повторить шпагаты — прямой и продольный.
38	Гимнастика. Круговая тренировка. Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»	1	3.12		2.12		Уметь выполнять работу по станциям круговой тренировки , правила выполнения игрового упражнения на внимание	Повторить приседания или прыжки в скакалку.
39	Гимнастика. Прыжки в скакалку. Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	1	4.12		3.12		Уметь выполнять прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Повторить наклоны из положения стоя.
40	Гимнастика. Прыжки в скакалку в тройках. Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	1	7.12		7.12		Уметь выполнять прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Повторить приседания.
41	Гимнастика. Лазанье по канату в два приема. Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	1	10.1 2		9.12		Уметь выполнять лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Измерить рост, массу, окружность грудной клетки и записать результаты

								измерений в дневник самоконтроля.
42	Гимнастика. Круговая тренировка. Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	1	11.1 2		10.1 2		Уметь выполнять работу по станциям круговой тренировки , играть «Игра в мяч с фигурами»	Выполнить отжимания от пола и записать результат в дневник самоконтроля.
43	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»	1	14.1 2		14.1 2		Уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне , играть в подвижную игру «Салки и мяч»	Выполнить прыжок в высоту с места и записать результат в дневник самоконтроля.
44	Гимнастика Упражнения на гимнастических кольцах. Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»	1	17.1 2		16.1 2		Уметь выполнять комбинацию на гимнастических кольцах, знать какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	Выполнить подбрасывание теннисного мяча (или любого малого мяча) и записать результат в дневник самоконтроля.
45	Гимнастика Махи на гимнастических кольцах. Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	18.1 2		17.1 2		Уметь выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Выполнить наклоны из положения стоя и записать результат в дневник самоконтроля.

46	Гимнастика. Круговая тренировка. Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	21.1 2		21.1 2	Уметь выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, проходить по станциям круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Повторить отжимания от пола.
47	Гимнастика. Вращение обруча. Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»	1	24.1 2		23.1 2	Уметь выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»	Повторить перекаты назад-вперед в группировке вправо-влево
48	Гимнастика. Круговая тренировка. Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»	1	25.1 2		24.1 2	Уметь выполнять стойку на голове и руках, знать какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса»	Подготовить лыжи и лыжную форму к следующей четверти.
49	Лыжная подготовка .Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки .Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	11.0 1		11.0 1	Знать организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	Подготовить лыжные палки.
50	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием	1	14.0 1		13,0 1	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять поворот переступанием на лыжах	Прочитать текст «Попеременный двухшажный ход» на с, 146 учебника.
51	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	1	15.0 1		14,0 1	Уметь передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом на лыжах, а также выполнять повороты на лыжах прыжком	Повторить отжимания от пола.
52	Лыжная подготовка .Попеременный одношажный ход на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	1	18,0 1		18,0 1	Уметь передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом на лыжах .знать правила обгона на лыжне	Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами.

53	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на лыжах. Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	1	21,0 1		20,0 1	Уметь передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом на лыжах .знать правила обгона на лыжне	Прочитать тексты «Подъем "полуелочкой"» и «Спуск на лыжах» на с. 145 учебника.
54	Лыжная подготовка. Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск_ в основной стойке	1	22,0 1		21,0 1	Уметь передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке	Повторить приседания. Сделать 20 раз за 30-40 с:
55	Лыжная подготовка. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	1	25,0 1		25,0 1	Уметь выполнять лыжные хода, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спускаться в основной стойке и тормозить «плугом»	Повторить подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.
56	Лыжная подготовка. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»	1	28,0 1		27,0 1	Уметь выполнять лыжные хода, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спускаться в основной стойке и тормозить «плугом»	Повторить подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.
57	Лыжная подготовка. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	1	29,0 1		28,0 1	Уметь передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», знать правила подвижной игры - Накаты»	Повторить шпагаты — прямой и продольные.
58	Лыжная подготовка. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	1,02		1,02	Уметь передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», знать правила подвижной игры - Накаты	Повторить наклоны из положения стоя.
59	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	1	4.02		3,02	Уметь распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, спускаться со склона в низкой стойке	Повторить броски и ловлю мелких предметов или малого мяча из руки

								в руку.
60	Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке. Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», подъема на склон «лесенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плутом»	1	12.0 2		15.0 2		Уметь передвигаться на лыжах различными способами. спускаться со склона в низкой стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом»	Подготовить спортивную форму для бассейна.
61	Плавание. Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания. Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания, разминка перед входом в воду, вход в воду, упражнения «Крокодильчик» и «Поплавок»	1	15.0 2		17.0 2		Знать организационно- методические требования, применяемые на уроках плавания, правила входа в воду, технику выполнения упражнений «Крокодильчик» и «Поплавок»	Прочитать текст «Жизненно важное умение» на С. 137 учебника.
62	Плавание .Скольжение на груди и на спине. Разминка перед входом в воду, скольжение на груди и на спине, игровое упражнение «Стрелка с мотором»	1	18.0 2		20.0 2		Уметь выполнять скольжение на груди и на спине, выполнять упражнения «Стрелка с мотором»	Повторить упражнение «Лодочка» — лечь на живот, затем поднять ноги и верхнюю часть туловища с руками. Продержаться в таком положении 15-20 с.
63	Плавание. Упражнения в воде. Разминка перед входом в воду, упражнения в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжение на груди и на спине	1	19.0 2		24.0 2		Уметь выполнять упражнений в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжения на груди и на спине	Прочитать текст «Упражнения для освоения способа "кроль груди"» на с. 139 учебника.

64	Плавание. Плавание кролем на груди. Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем на груди, плавание кролем на груди	1	22.0 2		25.0 2		Уметь выполнять работу рук и ног при плавании кролем на груди	Прочитать текст «Упражнения для освоение способа "кроль на спине"» на с. 140 учебника.
65	Плавание .Кроль на спине. Разминка перед входом в воду, техника плавания кролем на груди и кролем на спине	1	25.0 2		29.0 2		Знать технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Повторить технику работы ногами при плавании кролем на спине.
66	Плавание .Прыжки вводу с тумбы и плавание кролем. Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с тумбы, техника плавания кролем на груди и кролем на спине	1	26.0 2		2.03		Уметь выполнять прыжок в воду с тумбы, знать технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Повторить технику движения руками и ногами при плавании кролем на груди.
67	Плавание .Повороты в воде. Разминка перед входом в воду, прыжок в воду с тумбы, плавание кролем на груди и кролем на спине, повороты в воде	1	29.0 2		3.03		Уметь выполнять прыжок в воду с тумбы, знать технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Задержать дыхание и проверить, как долго получится продержаться.
68	Плавание. Игровые упражнения с нырянием. Разминка перед входом в воду, повороты в воде, подвижная игра «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами?», плавание кролем	1	3.03		7.03		Знать технику поворотов в воде и плавания кролем, играть в подвижную игры «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами?»	Повторить технику плавания кролем на груди.
69	Плавание. Проплавание дистанции 50 м. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, прыжок в воду с тумбы, проплавание дистанции		4.03	1	9.03		Уметь плавать кролем на груди, выполнять прыжок в воду с тумбы, знать как распределить силы на дистанции 50 м	Теоретическ и повторить все упражнения,

	50 м						которые делали на уроках плавания.	
70	Плавание .Контрольный урок по плаванию. Разминка перед входом в воду, контрольное выполнение пройденных упражнений по плаванию, игровые упражнения	1	7.03		10.03		Знать, как выполнять контрольные упражнения по плаванию, правила игровых упражнений	Подготовит ь спортивную форму для зала.
71	Легкая атлетика .Полоса препятствий. Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»	1	10.03		14.03		Уметь преодолевать полосу препятствий, выполнять подготовительные упражнения для опорного прыжка, играть подвижную игру «Удочка»	Повторить лазанье по канату или по гимнастической стенке
72	Легкая атлетика. Усложненная полоса препятствий. Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка» проведение подвижной игры «Удочка»	1	11.03		16.03		Уметь преодолевать полосу препятствий, выполнять подготовительные упражнения для опорного прыжка, играть подвижную игру «Удочка»	Повторить выпрыгивания с двух ног или приседания.
73	Легкая атлетика .Прыжок в высоту с прямого разбега. Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	1	14.03		17.03		Уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, знать правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Прочитать текст «Прыжок в высоту способом «перешагивание»
74	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»	1	17.03		21.03		Уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, знать правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Прочитать текст «Физкультминутка», познакомиться с первым комплексом на с. 115-116 учебника.
75	Знания о физической культуре Физкультминутка Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»	1	18.03		23.03		Знать, что такое физкультминутки, выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами.

76	Гимнастика .Знакомство с опорным прыжком.. Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»	1					Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»	Познакомит ься со вторым комплексом упражнений физкультми нутки на с. 117 учебника.
77	Гимнастика. Опорный прыжок. Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»	1					Уметь выполнять опорный прыжок ,играть в подвижную игр «Ловишка на хобах»	Повторить выпрыгиван ия или приседания.
78	Гимнастика. Контрольный урок по опорному прыжку. Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра	1					Уметь выполнять опорный прыжок ,играть в подвижную игр «Ловишка на хобах»	Выполнять зарядку каждый день.
79	Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1					Уметь выполнять бросок мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Вспомнить правила игры «Пионербол ».
80	Подвижные игры .Подвижная игра «Пионербол». Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»	1					Уметь выполнять броска мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Повторить отжимания от пола. Запомнить, сколько получится сделать за 30 с.
81	Подвижные игры .Упражнения с мячом. Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»	1					Уметь выполнять различные варианты волейбольных упражнений в парах, играть в «Пионербол»	Повторить шпагаты — прямой и продольные.
82	Подвижные игры. Волейбольные упражнения. Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»	1					Уметь выполнять различные варианты волейбольных упражнений в парах, играть в «Пионербол	Повторить отжимания от пола.

83	Подвижные игры Контрольный урок по волейболу. Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»	1					Уметь выполнять различные варианты волейбольных упражнений в парах, играть в «Пионербол	Посмотреть иллюстрации метания на с. 102-103 учебника
84	Легкая атлетика Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель»	1					Уметь выполнять бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Повторить подъемы туловища из положения лежа за 30 с.
85	Легкая атлетика. Броски набивного мяча правой и левой рукой. Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»	1					Уметь выполнять броски набивного мяча правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Повторить вис на гимнастической стенке, шведской стнке или перекладине .
86	Гимнастика. Тестирование вися на время. Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»	1					Уметь выполнять вис на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Повторить наклоны из положения стоя.
87	Гимнастик.а Тестирование наклона из положения стоя. Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя	1					Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя, играть в спортивную игру «Гандбол»	Повторить технику прыжка в длину с места или приседания
88	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»	1					Уметь выполнять прыжок в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол»	Мальчикам повторить подтягивания в вися, если нет возможности, то отжимания. Девочкам повторить отжимания от пола.

89	Гимнастика. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»	1				Уметь выполнять подтягивания и отжимания, играть в спортивную игру «Гандбол»	Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине.
90	Гимнастика. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол»	1				Уметь выполнять подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, знать правила спортивной игры «Баскетбол»	Повторить подбрасывание и ловлю малого мяча или игрушки из руки в руку.
91	Подвижные игры. Баскетбольные упражнения. Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	1				Уметь выполнять баскетбольные упражнения и броски мяча в баскетбольное кольцо, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Повторить стойку баскетболиста.
92	Легкая атлетика .Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»	1				Уметь выполнять метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Повторить отжимания от пола.
93	Спортивная игра. «Баскетбол». Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	1				Уметь выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо, знать правила спортивной игры «Баскетбол»	Подготовить спортивную форму для улицы.
94	Легкая атлетика .Беговые упражнения. Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»	1				Уметь выполнять беговых упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	Повторить технику высокого старта.
95	Легкая атлетика .Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»	1				Уметь бегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта .играть в подвижную игру«Ножной мяч»	Потренироваться касаться кончика носа указательным пальцем правой и левой руки, стоя с закрытыми

								глазами руки в стороны.
96	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3 x10м. Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1					Уметь бегать с максимальной скоростью челночный бег 3X10 м с высокого старта. .играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Повторить шпагаты — прямой и продольные.
97	Легкая атлетика. Тестирование метания мешочка на дальность. Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне»	1					Уметь максимально дальше метать мешочек на дальность играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Повторить наклоны из положения сидя и лежа.
98	Подвижные игры .Футбольные упражнения. Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	1					Уметь выполнять различные варианты футбольных упражнений , знать правила спортивной игры «Футбол»	Повторить отжимания от пола.
99	Спортивная игра «Футбол» Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	1					Уметь выполнять различные варианты футбольных упражнений , знать правила спортивной игры «Футбол»	Повторить выпрыгивания («лягушка») или приседания.
100	Легкая атлетика . Бег на 1000 м. Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»	1					Уметь распределять силы в беге на 1000 м, знать правила спортивной игры «Футбол»	Подумать, в какие спортивные игры поиграть на следующем уроке.
101	Подвижные игры .Спортивные игры. Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки	1					Уметь передавать эстафетную палочку . играть в выбранные спортивные игры.	Подумать, во что поиграть на заключительном уроке в этом году.
102	Подвижные игры. Подвижные и спортивные игры. Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года	1					Уметь выбирать подвижные и спортивные игры, знать правила выбранных игр, подвести итоги года	Гулять, купаться, играть в подвижные и спортивные

									игры, кататься на велосипеде, роликах и т.п., вести здоровый и подвижный образ жизни
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---