

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с. Моисеевка



Подписано  
цифровой подписью:  
Каратаева Татьяна  
Борисовна Причина:  
утверждаю Дата:  
2021.09.09  
13:28:53 +0800

Согласовано

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Левкова М.Ф./

«30» августа 2022 г.

Утверждено

Директор школы

\_\_\_\_\_/Каратаева Т.Б./

приказ № 79 «30» августа 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

1-4 класс, базовый уровень

Составила: Кавзюлина А.П., учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
протокол № 1 от 26.08.2022 г.

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе следующих нормативно- правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ с. Моисеевка
- Учебный план МБОУ СОШ с. Моисеевка на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе, реализующей ФГОС, утвержденное приказом № 10 от 12.01.2018 г.
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
- Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Физическая культура 1-4 классы.12-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2011

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих **целей и задач**:

**цель** программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

**1** соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

**2** расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

**3** усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается по три часа в неделю 1 класс (99 ч.), 2 класс (102 ч.), 3 класс (102 ч.), 4 класс (102 ч.). Программный материал делится на две части (базовую и вариативную). Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- 2** умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- 3** умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- 4** умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 9** характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 10** находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 11** общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 12** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 13** организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 14** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

**15** анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**16** видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

**17** оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**18** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

**19** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

**20** излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

**21** представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

**22** измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

**23** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

**24** организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

**25** бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

**26** организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

**27** характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

**28** взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**29** в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

**30** подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

**31** находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

**32** выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

**33** выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**34** выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Причём каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику



распределения программного содержания, не выходящий за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

#### Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на

этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

**Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.**

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

### **Легкая атлетика.**

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 9-минутный бег.

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

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

— **класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о способах изменения направления и скорости движения;
3. о режиме дня и личной гигиене;
4. о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

5. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
6. выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

7. играть в подвижные игры;
  8. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  9. выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 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 пальцами 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					

— **класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
10. о зарождении древних Олимпийских игр;
  11. о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  12. о правилах проведения закаливающих процедур;
  13. об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
14. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  15. вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  16. выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  17. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  18. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  19. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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					

— **класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  20. о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  21. о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  22. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  23. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  24. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  25. проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  26. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  27. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
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	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

— **класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:

28. о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
29. о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
30. о физической нагрузке и способах ее регулирования;
31. о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
32. вести дневник самонаблюдения;
33. выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
34. подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
35. выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
36. оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 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
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Основные виды деятельности 1 класс

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности
1	2	
1.1	Основы знаний о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.



1.2	Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» ;</p> <p>игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест»</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну;</p> <p>выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;</p> <p>размыкание в шеренге и колонне на месте;</p> <p>построение в круг колонной и шеренгой;</p> <p>повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»;</p> <p>размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);</p> <p>седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);</p> <p>перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью);</p> <p>перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</p> <p>ползание и переползание попластунски;</p> <p>преодоление полосы препятствий</p>

		<p>с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>
1.5	Кроссовая подготовка	<p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	<p>ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;</p> <p>броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);</p> <p>передача мяча (снизу, от груди, от плеча);</p> <p>подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности
1	2	
1.1	Основы знаний о физической культуре	<p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Способы физкультурной деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.</p>
1.2	Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p>

		<p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча;</p> <p>ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек;</p> <p>остановка катящегося мяча внутренней частью стопы;</p> <p>подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»;</p> <p>перестроение по двое в шеренге и колонне;</p> <p>передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);</p> <p>кувырок вперед в группировке;</p> <p>из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> <p>упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через</p>

		препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
1.5	Кроссовая подготовка	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости Игры
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
1	2	
1.1	Основы знаний о физической культуре	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Способы физкультурной деятельности Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих

		<p>упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Развитие выносливости во время лыжных прогулок.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p> <p>Проведение элементарных соревнований.</p>
1.2	Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

1.5	Кроссовая подготовка	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости Игры
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

класс

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности
1	2	
1.1	Основы знаний о физической культуре	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Способы физкультурной деятельности Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время

		<p>выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
1.2	Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p>.</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега</p>



		толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
1.5	Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

### Учебно-тематический план 1-4 классов

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

### Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1		
2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1		
9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
11	Строевые упражнения. Ходьба и	1		

	медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1		
13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1		
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1		
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте Эстафеты.	1		
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание	1		

	туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».			
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1		
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1		
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1		
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1		
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1		
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1		
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1		

38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1		
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1		
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1		
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1		
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1		
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	1		
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
49	ТБ.на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1		
50	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых	1		

	препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			
51	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходь-ба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1		
52	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
53	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1		
54	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1		
55	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1		
56	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1		
57	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
58	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
59	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых	1		

	препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»			
60	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
61	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1		
62	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1		
63	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1		
64	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1		
65	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1		
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		



72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
76	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
77	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
78	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
79	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
80	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
81	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
83	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
84	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		

86	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
88	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
89	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
90	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
91	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
92	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
93	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
94	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
95	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
96	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	1		
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
98	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.	1		

	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
99	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
	<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>			
1	<b>Ходьба и бег.</b> Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1		
2	<b>Ходьба и бег.</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.	1		
3 4	<b>Ходьба и бег.</b> Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	2		
5	<b>Ходьба и бег.</b> Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
6	<b>Прыжки.</b> Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
7	<b>Прыжки .</b> Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
8	<b>Прыжки .</b> Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		

9	<b>Метание</b> Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		
10	<b>Метание</b> Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		
11	<b>Метание</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
<b>Кроссовая подготовка 14ч.</b>				
12	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 3 мин. ОРУ.	2		
13	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			
14	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1		
15	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
16	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 5 мин. ОРУ.	2		
17	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»			

18	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 6 мин. ОРУ.	2		
19	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» <sup>2</sup>			
20	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 7 мин. ОРУ.	2		
21	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»			
22	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 8 мин. ОРУ.	2		
23	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» <sup>2</sup>			
24	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 9 мин. ОРУ.	2		
25	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»			
<b>Гимнастика 18 часов</b>				
26	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b> . Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
27 28 29	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b> . Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	3		

30	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения .</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	<b>1</b>		
31	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения .</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	<b>1</b>		
32 33	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения .</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	<b>2</b>		
34 35	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения .</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	<b>2</b>		

36	<p><b>Висы.</b>  <b>Строевые упражнения .</b>  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей</p>	1		
37	<p><b>Висы.</b>  <b>Строевые упражнения .</b>  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей</p>	1		
38	<p><b>Опорный прыжок. Лазание.</b>  ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей</p>	1		
39	<p><b>Опорный прыжок. Лазание.</b>  ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей</p>	1		
40	<p><b>Опорный прыжок. Лазание.</b>  ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей</p>	1		



41	<b>Опорный прыжок. Лазание.</b> Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>1</b>		
42	<b>Опорный прыжок. Лазание.</b> Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>1</b>		
43	<b>Опорный прыжок. Лазание.</b> Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>1</b>		
	<b>Подвижные игры 18 часов.</b>			
44	Т.Б. на подвижных играх.	<b>2</b>		
45	<b>Подвижные игры. Эстафеты.</b> ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.			
46	<b>Подвижные игры. Эстафеты.</b> ОРУ.	<b>2</b>		
47	Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.			
48	<b>Подвижные игры. Эстафеты.</b> ОРУ.	<b>2</b>		
49	Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей.			

50	<b>Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.</b> Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>		
51 52	<b>Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.</b> Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>		
53 54	<b>Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.</b> Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>		
55 56	<b>Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.</b> Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>		
57 58	<b>Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.</b> Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>		
59	<b>Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ</b> в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>		
60 61	<b>Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.</b> Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>		
<b>Гимнастика 3 часа</b>				
62	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b> . Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>		
63 64	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b> . Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	<b>2</b>		
	<b>Кроссовая подготовка 4ч.</b>	<b>1</b>		

65	<b>Бег по пересечённой местности.</b> Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1		
66	<b>Бег по пересечённой местности.</b> Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
67	<b>. Бег по пересечённой местности.</b> Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
68	<b>Бег по пересечённой местности.</b> Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)</b>			
69	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
70 71	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	2		
72 73	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	2		
74 75	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	2		

76 77	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>		
78	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>		
79 80	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>		
81 82	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	<b>2</b>		
83 84	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>2</b>		
85	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>		
86	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>		
87 88	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>		

89	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1		
90	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1		
91 92	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2		
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>				
93 94	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	2		
95 96	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	2		
97	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		

100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
101	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

№ урока	Тема, содержание урока	Количество во часов	Дата	
			План	Факт
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
12	Строевые упражнения. Медленный	1		

	бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1		
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в	1		



	движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».			
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1		
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1		
26	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1		
27	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1		
28	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа.	1		
29	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1		
30	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1		
31	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
32	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа.	1		
33	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
34	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1		
35	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1		
36	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1		
37	Строевые упражнения Медленный	1		

	бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).			
38	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1		
39	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
40	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1		
41	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
42	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
43	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
44	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1		
45	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1		
46	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	1		
47	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1		
48	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1		
49	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	1		

	выносливости. Игра «Третий лишний»			
50	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1		
51	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
52	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
53	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
54	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
55	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
56	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1		
57		1		
58	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1		
59	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1		
60	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и	1		

	ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости			
61	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		
62	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		
63	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		
64	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1		
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		

71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1		
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1		
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1		
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
77	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1		
78	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1		
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
81	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и	1		

	передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.			
82	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
83	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1		
84	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
85	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1		
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1		
88		1		
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1		
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1		
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1		
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1		
94	Строевые упражнения. Медленный	1		

	бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.			
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1		
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
100	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
101	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1		

**Тематическое планирование в 4 классе.**

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
	<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
3	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	2		
4	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
5	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
	Бросок теннисного мяча на	1		



9	дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.			
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
	<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>			
12	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишней»	1		
13	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1		
14	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1		
15	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		
16	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		
17	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		
18	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1		

19	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой»	1		
20	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой»	1		
	<b>Подвижные игры 18 часов.</b>			
21 22	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
23 24	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
25 26	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
27 28	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
29 30	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
31 32	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	2		
33 34	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	2		
35 36	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	2		
37 38	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств..	2		
	<b>Лыжи 12 ч.</b>			
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
40	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
41	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		

42	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
43	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
44	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1		
45	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
46	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
47	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
48	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		
49	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
50	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
	<b>Гимнастика 18 часов.</b>			
51	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		
52	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		
53	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		
54	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой	1		

	руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			
55 56	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2		
57 58	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	2		
59 60	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	2		
61 62	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	2		
63 64	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	2		
65 66	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	2		
67	Передвижение по диагонали,	2		

68	противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.			
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часов.</b>			
69 70	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2		
71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
72	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
73 74	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	2		
75 76	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	2		
77 78	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	2		
79 80 81 82	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	4		
83 84	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками	2		

	от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
85	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
86 87	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		
88 89	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		
90	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
91	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
92	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
	<b>Лёгкая атлетика 10 часов.</b>			
93	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1		
94	Бег на скорость (30,60 м). Встречная	2		

95	эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.			
96	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		
97 98	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	2		
99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
100	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
101	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		