
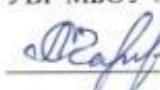


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Пановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: Руководитель МО  Лепёхин В.А. Протокол № <u>01</u> От « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.	Согласовано: Заместитель директора школы по УВР МБОУ «Пановская СОШ»  Чарушникова Л.С. « <u>08</u> » <u>09</u> 2017 г.	Утверждаю: Директор МБОУ «Пановская СОШ»  Пузановская Л.А. Приказ № _____ от « <u>06</u> » <u>09</u> 2017 г. 
---	--	--

Рабочая программа по физической культуре в 1-4 классах

Выполнила :

учитель физической культуры

Смирнова Вера Васильевна

С. Паново - 2017

Планируемые результаты учебного курса

1 класс

Личностные результаты

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Освоение навыков: ходьбы (ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук).

Освоение навыков бега: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий, челночный бег 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 3-4 минут. Бег с ускорением от 10 до 15 метров.

Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90о; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты 30 см; на одной и на двух ногах на месте .

Овладение навыками метания: метание малого мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.

Метапредметные результаты

Познавательные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Коммуникативные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

Регулятивные: Определение общей цели и путей её достижения.

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность(режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры;

получит знания о способах и особенностях движения и передвижений человека, терминологии разучиваемых упражнений;

получит знания об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендации по профилактике осанки и укрепления стопы;

научится руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, подвижные игры для организации досуга и укрепления собственного здоровья.

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять гимнастические упражнения с элементами акробатики;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту, в длину и с высоты);

выполнять передвижения на лыжах ступающими и скользящими способами ходьбы без палок.

Выпускник получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 класс

Личностные результаты

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Освоение навыков: ходьбы (ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук).

Освоение навыков бега: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий, челночный бег 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 3-4 минут. Бег с ускорением от 10 до 20 метров.

Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90о; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты 30 см; на одной и на двух ногах на месте .

Овладение навыками метания: метание малого мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены.

Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.

Освоение висов и упоров, навыков лазанья и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках.

Освоение навыков равновесия. Освоение техники лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подъёмы и спуск и под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

Метапредметные результаты

Познавательные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные: умение договариваться, о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Готовность разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества

Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Определение общей цели и путей её достижения.

Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

применять правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

планировать физические упражнения, их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений для улучшения осанки, укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног.

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок назад.

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом без палок и скользящим шагом без палок.

Демонстрировать технику выполнения ходов.

Выпускник получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3 класс

Личностные результаты

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.

Освоение навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 минут, кросс до 1 км. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 метров

Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте; с поворотом на 180о; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60 см; эстафеты с прыжками на одной ноге.

Овладение навыками метания: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания; метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей; освоение висов и упоров, навыков лазанья и перелезания, навыков в опорных прыжках.

Освоение навыков равновесия. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок и с палками, повороты переступанием в движении, подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Метапредметные результаты

Познавательные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Готовность разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные: Определение общей цели и путей её достижения. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

характеризовать основные направления физической культуры и формы её организации в современном обществе;

раскрывать взаимосвязь основ здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками в освоении новых двигательных действий.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения для сохранения зрения, слуха, полости рта. Выполнять закаливающие процедуры.

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, вис согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполнять подъём «лесенкой», торможение «плугом». Демонстрировать технику выполнения.

Выпускник получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять разные способы метания мяча

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

4 класс

Личностные результаты

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.

Освоение навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 минут, кросс до 1 км. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 метров

Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте; с поворотом на 180°; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60 см; эстафеты с прыжками на одной ноге.

Овладение навыками метания: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания; метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей; освоение висов и упоров, навыков лазанья и перелезания, навыков в опорных прыжках. Освоение навыков равновесия. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок и с палками, повороты переступанием в движении, подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Метапредметные результаты

Познавательные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Готовность разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Определение общей цели и путей её достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью,

формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические элементы;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящими способами ходьбы,

демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.

Выпускник получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание курса

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1 класс)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		I
1	Базовая часть	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	32
1.5	Лыжная подготовка	10
1.6	Кроссовая подготовка	10
2	Вариативная часть	19
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
	Итого	99

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов.

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс

99 часов

№ ур ока	Дата проведения	Тема раздела. Тема урока.	Количество часов
		Лёгкая атлетика	11 часов
1.		Ходьба и бег. Понятие о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением Подвижная игра «Два мороз»	1
2.		Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 метров. Подвижная игра «Вызов номера» Олимпийская Эмблема.	1
3.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера» Олимпийский флаг	1
4.		Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 м. Подвижная игра «Гуси – лебеди» Олимпийский огонь	1
5.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Талисман Олимпийских игр.	1
6.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза» Олимпийские награды	1
7.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Организм человека. Основные части тела.	1
8		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места.	1
9		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам» Основные внутренние органы человека.	1
10		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
11		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Скелет человека.	1
		Кроссовая подготовка	11
12		Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега	1
13		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега(бег 50 м, ходьба 100 м) Мышцы тела.	1
14		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1
15		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний»	1
16		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний» Осанка человека.	1
17		Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний»	1
18		Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1

19		Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки» Органы чувств.	1
20		Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега. Эстафета «Смена сторон»	1
21		Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Вызов номеров»	1
22		Равномерный бег 64 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Конники – спортсмены» Органы слуха – уши.	1
		Гимнастика с элементами акробатики	17 часов
23		Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	1
24		Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1
25		Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка»	1
26		Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно»	1
27		Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
28		Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Личная гигиена.	1
29		Освоение строевых упражнений. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
30		Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»	1
31		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой»	1
32		Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»	1
33		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке.	1
34		Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка» Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Закаливание.	1
35		Освоение навыков в опорных прыжках.	1
36		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
37		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».	1
38		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».	1
39		Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке.	1

		Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	
		Подвижные игры	11
40		ОРУ. Игры «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Замри». Спортивные эстафеты.	1
41		ОРУ. Игры «Мышеловка», «у медведя во бору». Эстафеты.	1
42		ОРУ. Игры «Третий лишний», «Как говорят части тела?» Эстафеты.	1
43		ОРУ. Игры «Мы весёлые ребята», «По местам». Эстафеты.	1
44		ОРУ. Игры «Будь ловким», «У медведя во бору». Эстафеты.	1
45		ОРУ. Игры «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Как говорят части тела». Эстафеты	1
46		ОРУ. Игры «С кочки на кочку», «Займи моё место». Эстафеты	1
47		ОРУ. Игры «Мышеловка», «Поймай и передай мяч». Эстафеты.	1
48		ОРУ. Игры «Мы весёлые ребята», «По местам». Эстафеты.	1
49		ОРУ. Игры «С кочки на кочку», «Займи моё место». Эстафеты	1
50		ОРУ. Игры «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафеты.	1
		Лыжная подготовка	10
51		Правила поведения на занятиях. Одежда лыжника. Правила подбора лыжного инвентаря	1
52		Ступающий шаг.	1
53		Повторение ходьбы ступающим шагом без палок	1
54		Совершенствование ходьбы ступающим шагом.	1
55		Скользящий шаг без палок.	1
56		Повторение ходьбы скользящим шагом	1
57		Совершенствование ходьбы скользящим шагом	1
58		Подъём «полуёлочкой»	1
59		Подъём «полуёлочкой». Спуск на лыжах	1
60		Совершенствование техники подъёма и спуска.	1
		Подвижные игры на основе баскетбола	19
61		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
62		Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай»	1
63		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1
64		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай»	1
65		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай»	1
66		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
67		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай»	1
68		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1
69		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай»	1
70		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1
71		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай»	1
72		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – Поймай».	1
73		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо»	1
74		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
75		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо»	1
76		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в	1

		обруч»	
77		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1
78		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч в обруч»	1
79		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1
		Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	10
80		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1
81		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1
82		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.	1
83		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция.	1
84		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний»	1
85		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие здоровье.	1
86		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	1
87		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1
88		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ.	1
89		Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Вызов номера»	1
		Лёгкая атлетика	10 часов
90		Ходьба и бег. Бег 30 метров. ОРУ.	1
91		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 метров. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
92		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 метров. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
93		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 метров. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
94		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 метров. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
95		Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1
96		Прыжок в длину с места, с разбега, отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	1
97		Прыжок в длину с места, с разбега, отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	1
98		Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты	1
99		Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (2 класс)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		II
1	Базовая часть	88
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Кроссовая подготовка	14
2	Вариативная часть	14
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
	Итого	102

Тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№	Дата	Тема раздела. Тема урока	Количество часов
		Лёгкая атлетика	11 часов
1.		Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ Понятие: короткая дистанция.	1
2		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Понятие: бег на скорость.	1
3		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
4		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
5		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Понятие: бег на выносливость.	1
6		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжковый инвентарь.	1
7		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
8		Прыжок с высоты 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
9		Метание малого мяча в горизонтальную цель 2X2 с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. \Метательные снаряды.	1
10		Метание малого мяча в вертикальную цель 2X2 с расстояния 4-5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно – силовых способностей	1
11		Метание малого мяча в вертикальную цель 2X2 с расстояния 4-5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1
		Кроссовая подготовка	14 часов
12		Бег по пересечённой местности	1

		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». Понятие «Здоровье».	
13		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1
14		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». Основные части тела человека.	1
15		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1
16		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». Роль слуха и зрения.	1
17		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». Мышцы. Изменение роста, веса и силы мышц.	1
18		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1
19		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1
20		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1
21		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1
22		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1
23		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1
24		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьба 80м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	1
25		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьба 80м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	1
		Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
26		Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Инструктаж по ТБ. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.	1
27		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Название гимнастических снарядов.	1
28		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	1
29		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	1

30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	1
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	1
32	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1
33	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1
34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1
35	Выполнение команды «На два (четыре шага) разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1
36	Выполнение команды «На два (четыре шага) разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1
37	Выполнение команды «На два (четыре шага) разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1
38	Опорный прыжок. Лазание. Освоение навыков в опорных прыжках. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1
39	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1
40	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	1
41	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Развитие координационных способностей.	1
42	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал» Развитие координационных способностей.	1
43	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал» Развитие координационных способностей.	1
	Подвижные игры .	18 часов
44	ОРУ. Игры « К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
45	ОРУ. Игры « К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
46	ОРУ. Игры « Невод», «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
47	ОРУ. Игры « Невод», «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
48	ОРУ. Игра « Гуси - лебеди», Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
49	ОРУ. Игра « Гуси - лебеди», Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
50	ОРУ. Игра « Прыжки по полоскам», «Попади в мячи» Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
51	ОРУ. Игра « Прыжки по полоскам», «Попади в мячи» Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1

52	ОРУ. Игра «Вызов номера. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
53	ОРУ. Игра «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
54	ОРУ. Игра «Конники – спортсмены» Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
55	ОРУ. Игра «Конники – спортсмены» Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
56	ОРУ. Игра «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
57	ОРУ. Игра «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
58	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки» Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
59	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки» , Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
60	ОРУ. Игры «Лисы и куры» , «Точный расчёт»Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
61	ОРУ. Игры «Лисы и куры» , «Точный расчёт»Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
	Лыжная подготовка	17 часов
62	Правила поведения на занятиях. Одежда лыжника. Правила подбора лыжного инвентаря.	1
63	Ходьба ступающим шагом без палок.	1
64	Повторение ходьбы ступающим шагом без палок.	1
65	Совершенствование ходьбы ступающим шагом.	1
66	Ходьба скользящим шагом без палок.	1
67	Повторение ходьбы скользящим шагом без палок.	1
68	Совершенствование ходьбы скользящим шагом без палок.	1
69	Подъём «полуёлочкой»	1
70	Повторение подъёма «полуёлочкой»	1
71	Совершенствование подъёма «полуёлочкой».	1
72	Спуск на лыжах.	1
73	Повторение спуска на лыжах.	1
74	Совершенствование спуска на лыжах.	1
75	Передвижение на лыжах одним из изученных ходов.	1
76	Передвижение на лыжах любым ходом.	1
77	Передвижение на лыжах равномерным темпом 1км.	1
78	Передвижение на лыжах 2км.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола.	14 часов
79	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч» Развитие координационных способностей	1
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч» Развитие координационных способностей	1
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч» Развитие координационных способностей	1
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч» Развитие координационных способностей	1
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись» Развитие координационных способностей	1
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись» Развитие координационных способностей	1
85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему» Развитие координационных способностей	1
86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему» Развитие координационных способностей	1

87		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч - соседу» Развитие координационных способностей	1
88		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра « Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
89		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра « Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
90		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой . Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра « Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
91		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра « Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
92		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра « Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
		Лёгкая атлетика.	10 часов
93		Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
94		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
95		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
96		Кросс 1 км. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
97		Прыжки. Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок с места. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1
98		Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия.	1
99		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Резиночка». Развитие скоростных и координационных способностей	1
100		Метание. Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 X 2) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча 0,5 кг. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых способностей	1
101		Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 X 2) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых способностей	1
102		Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча от груди, 0,5 кг на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1

Содержание курса на 1 учебный год

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (3 класс)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		III	
1	Базовая часть	88	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Подвижные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	
1.5	Лыжная подготовка	17	

1.6	Кроссовая подготовка	14
2	Вариативная часть	14
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
	Итого	102

Тематическое планирование по физической культуре
3 класс. 102 часа (3 часа в неделю).

№	Дата проведения	Тема раздела. Тема урока.	Количество часов
		Лёгкая атлетика	11 часов
1.		Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
2		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1
3		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1
4		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Твой организм. Основные внутренние органы человека.	1
5		Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «Эстафета», «Старт», «Финиш».	1
6		Прыжки Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди» Развитие скоростно – силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1
7		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры» Развитие скоростно – силовых качеств. Скелет человека.	1
8		Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1
9		Метание Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в метании. Мышцы.	1
10		Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1
11		Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
		Кроссовая подготовка.	14 часов
12		Бег по пересечённой местности Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег70м, ходьба 100м). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1
13		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег70м, ходьба 100м). Развитие выносливости. Осанка человека.	1
14		Бег 5мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег80м, ходьба 90м). игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	1

15		Бег 5мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег80м, ходьба 90м). игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1
16		Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег80м, ходьба 90м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
17		Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег80м, ходьба 90м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости.	1
18		Бег 7мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег90м, ходьба 90м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.	1
19		Бег 7мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег90м, ходьба 90м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.	1
20		Бег 8мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег90м, ходьба 90м). Игра «Займи моё место». Развитие выносливости.	1
21		Бег 8мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег100м, ходьба 70м). Игра «Займи моё место». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Сердце и кровеносные сосуды.	1
22		Бег 8мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег100м, ходьба 70м). Игра «Займи моё место». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1
23		Бег 8мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег100м, ходьба 70м). Игра «Займи моё место». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1
24		Бег 8мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег100м, ходьба 70м). Игра «Гуси - лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1
25		Кросс 1км. Развитие выносливости.	1
		Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
26		Акробатика. Строевые упражнения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
27		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Органы чувств.	1
28		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1
29		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1
30		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Личная гигиена. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1
31		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1
32		Висы. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя	1

		и лёжа. ОРУ с мячами. Игра «Передай мяч». Развитие силовых способностей.	
33		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с мячами. Игра «Передай мяч». Развитие силовых способностей.	1
34		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с мячами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Закаливание. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	1
35		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с мячами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1
36		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Салки». Развитие силовых способностей.	1
37		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Салки». Развитие силовых способностей.	1
38		Опорный прыжок. Лазание. Упражнения в равновесии Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Мозг и нервная система.	1
39		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1
40		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1
41		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1
42		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. ОРУ. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Органы дыхания.	1
43		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1
		Подвижные игры.	18 часов
44		ОРУ с мячами. Игры «Удочка», «У медведя во бору». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
45		ОРУ с мячами. Игры «Удочка», «У медведя во бору». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
46		ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
47		ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей. Органы пищеварения.	1
48		ОРУ с мячами. Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
49		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты. Развитие	1

		скоростно – силовых способностей.	
50		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
51		ОРУ. Игра «Вызов номеров», Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
52		ОРУ. Игра «Вызов номеров», спортивные эстафеты Развитие скоростно – силовых способностей.	1
53		ОРУ. Игра «Вызов номеров», Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей. Пища и питательные вещества. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.	1
54		ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
		ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
55		ОРУ. Игра «Космонавты». Игра «Прыжки по полосам». Развитие координации.	1
56		ОРУ. Игра «Пустое место», Эстафеты с гимнастическими обручами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
57		ОРУ. Игра «Пустое место», Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
58		ОРУ. Игра «Попади в мяч», Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
59		ОРУ. Игра «Попади в мяч», Эстафеты со скакалками. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
60		ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей. Вода и питьевой режим.	1
61		ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты с гимнастическими мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
		Лыжная подготовка	17 часов
62		Знакомство с правилами поведения на занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви лыжника. Понятие «физические способности человека».	1
63		Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
64		Повторение попеременного двухшажного хода.	1
65		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
66		Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом.	1
67		Обучение подъёму «Лесенкой»	1
68		Повторение подъёма «лесенкой»	1
69		Совершенствование техники подъёма «лесенкой»	1
70		Прохождение дистанции 1,5 км. Режим дня. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	1
71		Обучение технике торможения «плугом»	1
72		Повторение техники торможение «плугом»	1
73		Совершенствование техники торможение «плугом»	1
74		Прохождение дистанции 1км умеренным темпом.	1
75		Прохождение дистанции 1км умеренным темпом.	1
76		Прохождение дистанции 1,5км умеренным темпом.	1
77		Прохождение дистанции 1,5км умеренным темпом.	1
78		Прохождение дистанции 2,5 км умеренным темпом.	1
		Подвижные игры на основе баскетбола	14 часов

79		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Первая помощь при травмах.	1
80		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1
81		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой)рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	1
82		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1
83		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1
84		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1
85		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
86		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
87		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
88		Ловля и передача мяча на месте в квадратах Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «обгони мяч». Развитие координационных способностей.	1
89		Ловля и передача мяча на месте в квадратах Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «обгони мяч». Развитие координационных способностей.	1
90		Ловля и передача мяча на месте в квадратах Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «обгони мяч». Развитие координационных способностей.	1
91		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка мячами». Развитие координационных способностей.	1
92		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
		Лёгкая атлетика.	10 часов
93		Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1
94		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1
95		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1
96		Бег на результат 30, 60 метров. Развитие скоростных способностей. Игра	1

		«Смена сторон»	
97		Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
98		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
99		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
100		Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
101		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
102		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд – вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств.	1

Содержание курса на 1 учебный год

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (4 класс)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		IV
1	Базовая часть	88
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Кроссовая подготовка	14
2	Вариативная часть	14
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
	Итого	102

Тематическое планирование по физической культуре

4 класс. 102 часа. (3 часа в неделю)

№	Дата проведения	Тема раздела. Тема урока.	Количество часов
		Лёгкая атлетика	11 часов
1		Ходьба и бег Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Современные Олимпийские игры. Спортивная одежда и обувь	1
2		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
3		Бег на скорость 30, 60 метров. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
4		Бег на скорость 30, 60 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1

5		Бег на результат 30, 60 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
6		Прыжки Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Что такое физическая культура.	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
9		Метание Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей. Основные части тела человека.	1
10		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». 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
		Кроссовая подготовка .	14 часов
12		Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба -100 м). Игра «Салки». Развитие выносливости. Упражнения для развития выносливости. Основные внутренние органы человека.	1
13		Равномерный бег 6мин. Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба -100 м). Развитие выносливости.	1
14		Равномерный бег 6мин. Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба -100 м). Игра «заяц без логова». Развитие выносливости.	1
15		Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости, внимания.	1
16		Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90 м). Развитие выносливости.	1
17		Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. Скелет человека.	1
18		Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90 м). Развитие выносливости.	1
19		Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	1
20		Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80 м). Развитие выносливости.	1
21		Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Мышцы.	1
22		Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80 м). Развитие выносливости.	1
23		Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости.	1
24		Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	1
25		Кросс 1км. По пересечённой местности.	1
		Гимнастика с элементами акробатики.	18
26		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба большими шагами и выпадами.	1

		Инструктаж по ТБ. Осанка человека.	
27		ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось»	1
28		ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось. Сердце и кровеносные сосуды.	1
29		ОРУ. Мост (с помощью) Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1
30		ОРУ. Мост (с помощью) Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1
31		ОРУ. Мост(с помощью) Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». Органы чувств.	1
32		Висы. ОРУ с мячом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1
33		ОРУ с мячом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1
34		ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1
35		ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1
36		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1
37		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Личная гигиена. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1
38		Опорный прыжок. Лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
39		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Развитие силовых качеств.	1
40		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
41		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
42		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
43		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно – силовых качеств. Закаливание. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	1
		Подвижные игры.	18 часов
44		ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно – силовых способностей	1
45		ОРУ. Спортивные эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1
46		ОРУ. Игры «Космонавты», «Гуси - лебеди». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей	1
47		ОРУ. Игры «Космонавты», «Гуси - лебеди». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей	1

48	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1
49	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1
50	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Колпачок». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1
51	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Колпачок». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1
52	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1
53	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1
54	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Мозг и нервная система.	1
55	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «У медведя во бору». Развитие скоростных качеств.	1
56	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «У медведя во бору». Развитие скоростных качеств.	1
57	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростных качеств.	1
58	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Западня». Развитие скоростных качеств. Самоконтроль. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.	1
59	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных качеств.	1
60	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1
61	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Салки». Развитие скоростных качеств. Органы дыхания.	1
	Лыжная подготовка	17 часов
62	Знакомство с правилами поведения на занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви лыжника. Первая помощь при травмах. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	1
63	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
64	Повторение попеременного двухшажного хода.	1
65	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
66	Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом.	1
67	Обучение подъёму «лесенкой»	1
68	Повторение подъёма «лесенкой»	1
69	Совершенствование техники подъёма «лесенкой»	1
70	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
71	Обучение технике торможения «плугом»	1
72	Повторение техники торможения «плугом»	1
73	Совершенствование техники торможения «плугом».	1
74	Прохождение дистанции 1 км умеренным темпом.	1
75	Прохождение дистанции 1 км умеренным темпом.	1
76	Прохождение дистанции 1,5 км умеренным темпом.	1
77	Прохождение дистанции 1,5 км умеренным темпом.	1
78	Прохождение дистанции 2,5 км умеренным темпом.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола.	14 часов.
79	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. Органы пищеварения.	1
80	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.	1
81	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на	1

		месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
82		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
83		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1
84		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1
85		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.	1
86		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. Пища и питательные вещества.	1
87		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.	1
88		Ору. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
89		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
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. Вода и питьевой режим.	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. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Режим дня. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	1
		Лёгкая атлетика.	10 часов
93		Бег и ходьба Бег на скорость 30,60 метров. 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 метров. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1
95		Бег на скорость 30, 60 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
96		Бег на результат 30, 60 метров. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1
97		Прыжки Прыжок в длину с места способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых способностей. Тестирование физических качеств.	1
98		Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно – силовых способностей. Тестирование физических качеств.	1
99		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно – силовых способностей.	1

10 0		Метание 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
10 1		Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно – силовых способностей.	1
10 2		Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	1