

Управление образования администрации Топкинского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Сосновская основная общеобразовательная школа  
Топкинского района  
Кемеровской области

Утверждено приказом  
директора школы

\_\_Трушина Е.В.  
№ 46а от 29.06.2017

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
1-4 классы

Разработана  
Коробко Еленой Васильевной,  
учителем физической культуры  
первой квалификационной категории

с. Усть-Сосново  
2017 год

## **Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 1-4 классах**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся, являющихся 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».

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам.
- **Метапредметные результаты**
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- объективное оценивание действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение сдержанности, рассудительности;

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ( ГТО).
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- организация и проведение со сверстниками подвижных игры и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

В результате обучения, учащиеся на уровне начального общего образования:

· начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

· начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

· узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Учащиеся:

· освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

· научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

· освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

· научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

· научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

· приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

· освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Освоив разделы: **«Знания о физической культуре»**

*выпускник начальной школы научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и

различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*выпускник начальной школы получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **«Способы физкультурной деятельности»**

*выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **«Физическое совершенствование»**

*выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития

основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры.

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола), волейбола.
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

### ***Содержание учебного предмета « Физическая культура»***

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

#### ***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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### ***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

### ***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**

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность.

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

#### **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. *Игры:* «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловишки», «Мяч среднему», «Кто дальше бросит», «Салки», «Совушка», «У медведя во бору», «Два Мороза»

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *Игры:* «Паровозик», «Снежный биатлон», «Кто быстрее»

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; *Игры:* «Гонка мячей», «Обгони мяч», «Мяч среднему», «Школа мяча», «Мини-футбол»;

*Баскетбол:* 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, с остановками по сигналу; броски мяча в корзину, в цель, в щит; подвижные игры: «Попади в обруч», «Передал – садись», «Мяч соседу», « Передача мяча в колонне». «Не потеряй мяч», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу»;

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Школа мяча»,

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.:

### **Праздники и соревнования.**

Спортивное соревнование «Я стартую», Соревнование в выполнении акробатических элементов, соревнование –игра «Снежные забавы», «Юный лыжник», Спортивный праздник «Зимние забавы», соревнования «Весёлый мяч», спортивный праздник-соревнование « Ура! Лёгкая атлетика»

### **Общеразвивающие упражнения:**

- **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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лёжа; 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 1000 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

- **на материале лёгкой 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 поочерёдно.

*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 дистанции 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанции до 400 м; равномерный 6-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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

- **на материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Основные формы организации учебного процесса**

Для реализации программы используются следующие формы организации учебных занятий:

- - словесные (рассказ, беседа, объяснение),
- - наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений),
- - практические (выполнение двигательного действия),
- - самостоятельная, индивидуальная работа.
- - работа в парах, тройках, командах;
- - самостоятельная работа; дифференцированный выбор заданий;
- - объяснение;
- - контроль за состоянием здоровья учащихся;

способы организации учебной деятельности:

- - фронтальный: задания выполняются всеми учениками одновременно; ученик одновременно работает со всем классным коллективом, (учитель-ученики; ученик-ученики);
- - групповой: упражнения выполняются одновременно несколькими группами;
- - парный: задание выполняется внутри одной обособленной пары, участники пары постоянные, один выполняет упражнение, другой корректирует (ученик-ученик, учитель-ученик);
- - индивидуальный: отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их (ученик-снаряд),
- поточный: ученики выполняют упражнения друг за другом.

### **Основные виды учебной деятельности:**

- - развитие и совершенствование у учащихся жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- - обучение подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта, (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр);
- - обучение технике двигательных действий в базовых видах спорта,
- - развитие физические качеств,
- - обучение способам контроля за состоянием здоровья (образовательные);
- - использование оптимальной нагрузки,
- - проведение инструктажа по технике безопасности,
- - осуществление контроля за физическим состоянием учеников,
- - контроль моторной плотности урока;
- - рассмотрение вопросов здорового образа жизни на теоретических занятиях (оздоровительные);
- -воспитание чувства «локтя» и товарищества на занятиях в группах, командах, помощи и взаимопомощи в работе в парах, тройках.

### Календарно тематическое планирование 1 класс. 99 часов

№	Разделы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	22
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Лыжная подготовка	20
4	Подвижные игры	26
5	Подвижные игры на основе баскетбола	13
	<b>Всего:</b>	<b>99</b>

№ урока п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Раздел и тема урока
I четверть - 24 часа. Легкая атлетика 11ч.; Подвижные игры 13ч.			
1		1	Инструктаж по техники безопасности. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».
2		1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров».
3		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
4		1	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м., подвижная игра «Зайцы в огороде».
5		1	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».
6		1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
7		1	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Салки».
8		1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».
9		1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Подвижная игра «К своим флажкам».
10		1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление

			метания на заданное расстояние. Игра «Попади в мяч».
11		1	Метание малого меча из положения стоя грудью на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
12		1	Инструктаж по Т.Б. во время подвижных игр. П.и. «К своим флажкам», «Два мороза». Личная гигиена.
13		1	П.и. «Два мороза». Эстафеты. Закаливание.
14		1	П.и. «К своим флажкам». Мозг и нервная система.
15		1	Эстафеты с предметами. Органы дыхания.
16		1	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Органы пищеварения.
17		1	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Пища и питательные вещества.
18		1	Эстафеты.
19		1	Игры: «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде».
20		1	Игры: «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде».
21		1	Игра «Лиса и куры»
22		1	Игра «Точный расчет».
23		1	Игра «Два мороза».
24		1	Игра «К своим флажкам».
II четверть – 24 часа. Гимнастика 18ч.; Подвижные игры на основе баскетбола 6ч.			
25		1	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Лисы и куры».
26		1	Основная стойка. Группировка
27		1	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры»
28		1	Основная стойка. Группировка.
29		1	Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушки»
30		1	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры»
31		1	Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки
32		1	Ходьба по гимнастической скамейке
33		1	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»
34		1	Лазанье по гимнастической стенке
35		1	Лазанье по гимнастической стенке в упоре рисев и стоя на коленях по скамейке.
36		1	Игра «Ниточка и иголочка»
37		1	Лазанье по гимнастической стенке
38		1	Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях
39		1	Игра «Ниточка и иголочка»
40		1	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке
41		1	Лазанье по канату
42		1	Игра «Змейка»
43		1	Инструктаж по Т.Б. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча»
44		1	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча»
45		1	Эстафеты с мячами
46		1	Ловля мяча на месте
47		1	Передача мяча снизу на месте
48		1	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»
III четверть – 27 часов. Лыжная подготовка 20ч.; Подвижные игры на основе баскетбола 7ч.			
49		1	Инструктаж по Т.Б.. Переноска и надевание лыж

50		1	Ступающий шаг
51		1	Скользкий шаг
52		1	Ступающий и скользкий шаг
53		1	Ступающий шаг без палок
54		1	Игра «Играй играй, мяч не теряй»
55		1	Ступающий шаг без палок
56		1	Повороты переступанием
57		1	Скользкий шаг без палок
58		1	Подъем «лесенкой»
59		1	Спуск под уклон
60		1	Скользкий шаг. Игра «Школа мяча»
61		1	Поворот переступанием
62		1	Подъем лесенкой
63		1	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча»
64		1	Ступающий и скользкий шаг
65		1	Прохождение дистанции 2х200 м.
66		1	Подъемы и спуски под склон
67		1	Игра «Школа мяча»
68		1	Передвижение на лыжах до 1 км.
69		1	Инструктаж по Т.Б. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».
70		1	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».
71		1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».
72		1	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»
73		1	Ловля и передача мяча в движении
74		1	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»
75		1	Ведение и броски мяча. Эстафеты с мячом
IV четверть – 24 часа. Подвижные игры 13ч.; Легкая атлетика 11ч.;			
76		1	Инструктаж по Т.Б. во время подвижных игр. Игра «Пятнашки»
77		1	Подвижные игры «Лисы и куры», «Пятнашки».
78		1	Подвижные игры «Два мороза», «Мышеловка»
79		1	Подвижные игры «Салки-догонялки», Салки «Ноги на весу»
80		1	Подвижная игра «Третий лишний». Эстафета
81		1	Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Кто быстрее»
82		1	Игра «Пятнашки», Прыжки через скакалку
83		1	Инструктаж по Т.Б. Бег с изменением направления, скорости. Бег 30 м
84		1	Ходьба. Бег с максимальной скоростью до 60 м.
85		1	Бег в заданном коридоре. Метание мяча
86		1	Бег 60 м.- учет. Эстафеты
87		1	Прыжок в длину с места. Метание м. мяча в цель с 3-4 метров.
88		1	Метание мяча на дальность.
89		1	Прыжок в длину с места- учет.
90		1	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
91		1	Метание малого мяча в цель из различных исходных положений
92		1	Метание набивного мяча. Эстафеты
93		1	Прыжки через веревочку (40 см) с 3-5 шагов разбега

94		1	Подвижные игры «К своим флажкам», « Охотники и утки»
95		1	Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки через скакалку.
96		1	Подвижные игры «Лисы и куры», «Пятнашки».
97		1	Подвижные игры «Два мороза», « Мышеловка»
98		1	Подвижные игры «Кто быстрее», Салки «Ноги на весу»
99		1	Подвижная игра «Третий лишний». Эстафета
Всего 99 часов			

### Тематическое планирование 2 класс 102 часа

№	Разделы	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	3
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	3
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>96</b>
3.1	Лёгкая атлетика	24
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3.3	Лыжная подготовка	14
3.4	Подвижные игры	34
3.5	Праздники и соревнования	8
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

№ урока п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Раздел и тема урока <b>во 2 классе</b>
Знания о физической культуре 2ч.; Легкая атлетика 14ч; Подвижные игры 8ч.; Праздники и соревнования 1ч.			
1		1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека.
2		1	Развитие основных физических качеств . История развития физической культуры.
3		1	<u>Лёгкая атлетика</u> Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Подвижные игры с элементами ОРУ
4		1	Подвижные игры с элементами ОРУ на материале лёгкой атлетики.
5		1	Подвижные игры с элементами ОРУ на материале лёгкой атлетики.
6		1	Зарождение Олимпийских игр. Ходьба под счёт
7		1	Ходьба и бег. Челночный бег.
8		1	Ходьба и бег. Челночный бег. Подвижные игры.
9		1	Виды прыжков. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места
10		1	Прыжки с поворотом на 180 градусов
11		1	Разновидности прыжков и много скоков. Прыжок с высоты 40 см.
12		1	Челночный бег 3х10м.
13		1	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Челночный бег 3Х10 м.
14		1	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (2Х2м.) с расстояния 4-5м.
15		1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (2х2м) с

			расстояния 4-5 м.
16		1	Легкоатлетическая эстафета
17		1	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных и подвижных игр. Ведение мяча.
18		1	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Попади в обруч»
19		1	Подвижная игра «Попади в обруч»
20		1	Ведение мяча,, броски в цель (щит) Подвижная игра «Передал – садись»
21		1	Ловля и передача мяча в движении.Подвижная игра «Попади в обруч»
22		1	Комбинированная эстафета
23		1	Спортивное соревнование «Я стартую». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных ВФСКИТО.
24		1	Подвижная игра «Мяч соседу», «Салки»
25		1	Подвижная игра «Метко в цель» Подготовительные и специальные упражнения
<b>II четверть</b> Подвижные игры 5ч., Способы физкультурной деятельности 1ч., Гимнастика с элементами акробатики 16ч., Праздники и соревнования 1ч.			
26		1	Подвижная игра «Охотники и утки»
27		1	Эстафета с ведением и передачей мяча
28		1	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»
29		1	Передача мяча в колоннах, Подвижная игра «Передал-садись»
30		1	Самостоятельные занятия
31		1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
32		1	Опорный прыжок
33		1	Опорный прыжок, лазанье по канату
34		1	Лазанье по канату, по гимнастической стенке
35		1	Опорный прыжок, лазанье по канату
36		1	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
37		1	Акробатика. Строевые упражнения
38		1	Размыкание и смыкание приставными шагами
39		1	Кувырок вперёд
40		1	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2
41		1	Кувырок в сторону
42		1	Стойка на лопатках. Перекат вперёд в упор присев.
43		1	Висы и упоры
44		1	Подтягивания в висе
45		1	Гимнастическая полоса препятствий
46		1	Упражнения в упоре лёжа
47		1	Соревнование в выполнении акробатических элементов
48		1	Подвижная игра «Не потеряй мяч»
<b>III четверть</b> Подвижные игры 11ч.; Лыжная подготовка 14ч.; Праздники и соревнования 3ч.; Способы физкультурной деятельности 1ч.			
49		1	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Не потеряй мяч»
50		1	Ловля и передача мяча. Броски. Подвижная игра «Не потеряй мяч»
51		1	Подвижная игра «Передача мяч в колоннах»



52		1	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Передача мяч в колоннах»
53		1	Подвижная игра «Третий лишний»
54		1	Самостоятельные наблюдения за физической подготовленностью
55		1	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»
56		1	Соревнование –игра «Снежные забавы»
57		1	Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовки. Физические упражнения
58		1	Ступающий шаг без палок
59		1	Скользкий шаг без палок
60		1	Ступающий и скользкий шаг без палок
61		1	Эстафета на лыжах
62		1	Ступающий и скользкий шаг с палками
63		1	Ступающий и скользкий шаг с поворотами переступанием
64		1	Ступающий, скользкий шаг с поворотами, переступанием на отрезках от 30 до 200 м.
65		1	Ступающий, скользкий шаг с палками, подвижная игра «Паровозик»
66		1	Передвижение на лыжах разными способами
67		1	Равномерное прохождение дистанции 2х500 м.
68		1	Передвижение на лыжах разными способами
69		1	Повороты, спуски, подъёмы, торможение
70		1	Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Эстафета на лыжах
71		1	Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Подвижная игра «Снежный биатлон»
72		1	Спортивные соревнования «Юный лыжник»
73		1	Эстафеты с баскетбольным мячом
74		1	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»
75		1	Эстафеты с баскетбольным мячом
76		1	Подвижная игра «Мини баскетбол»
77		1	Подвижная игра «Мяч среднему» Броски мяча в щит
78		1	Спортивный праздник «Зимние забавы»
IV четверть			
Подвижные игры на основе футбола 10ч.; Праздники и соревнования 3ч., Способы физкультурной деятельности 1ч.; Лёгкая атлетика 10 ч.			
79		1	Подвижная игра «Обгони мяч»
80		1	Подвижная игра «Мяч среднему»
81		1	Подвижная игра «Мяч соседу»
82		1	Подвижная игра «Третий -лишний».
83		1	Подвижная игра «Школа мяча»
84		1	Передача мяча. Подвижная игра « Не потеряй мяч»
85		1	Подвижная игра «Мяч среднему»
86		1	Остановка мяча. Подвижная игра «метко в цель»
87		1	Подвижная игра «Мини футбол»
88		1	Подвижная игра «Мини футбол» Развитие координационных способностей
89		1	Спортивные праздники и соревнования Спортивные соревнования «Весёлый мяч»
90		1	<u>Способы физкультурной деятельности</u> Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах

91		1	<u>Лёгкая атлетика</u> ОРУ на материале лёгкой атлетики
92		1	Бег 30м. Бег 60м. Ходьба через несколько препятствий.
93		1	Челночный бег 3Х10 метров
94		1	Ходьба и бег. Челночный бег 3Х10 метров
95		1	Ходьба и бег. Бег 60 метров. Метание мяча на дальность
96		1	Разновидности прыжков и многоскоков.
97		1	Прыжок с высоты до 40 см.
98		1	Прыжки со скакалкой
99		1	Метание мяча на дальность с места.
100		1	Бег 1000 метров без учёта времени
101		1	<u>Спортивные праздники и соревнования</u> Подготовка к выполнению нормативов ФСКГТО
102		1	Спортивный праздник-соревнование «Ура! Лёгкая атлетика»
Всего за учебный год -102 часа			

### Тематическое планирование, 3 класс

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование	<b>96</b>
3.1	Лёгкая атлетика	24
3.2	Праздники и соревнования	8
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.4	Лыжная подготовка	15
3.5	Подвижные игры	24
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

№ урока п/п	Дата проведения	Кол- во часов	Раздел и тема урока
1		1	<u>Лёгкая атлетика</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики
2		1	Правила предупреждения травматизма Подвижные игры на свежем воздухе
3		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением
4		1	Обычный бег, бег с ускорением, бег 30м., 60 м.
5		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, бег 60 м.
6		1	Ходьба через несколько препятствий. Бег на результат 30м, 60м.
7		1	Составление комплекса утренней зарядки
8		1	Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой
9		1	Прыжок в длину с разбега
10		1	Прыжки с высоты до 40 см.
11		1	Прыжок в высоту с прямого разбега
12		1	Челночный бег 3х10м.
13		1	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 5 м
14		1	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.

			Метание в цель с 4-5 метров
15		1	Метание мяча на дальность (на результат). Легкоатлетическая эстафета
16		1	<u>Подвижные игры на основе баскетбола</u> Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных и подвижных игр.
17		1	Подвижная игра «Передал – садись». Подвижные игры на основе баскетбола
18		1	Подготовительные и специальные упражнения баскетболиста
19		1	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч среднему»
20		1	Ведение мяча на месте, броски в цель (щит) Подвижная игра «Передал – садись»
21		1	Ловля и передача мяча в движении Подвижная игра «Передал – садись»
22		1	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Мяч по кругу»
23		1	Ведение правой, левой рукой. Подвижная игра «Мяч соседу»
24		1	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч соседу»
25		1	<u>Праздники и соревнования</u> Соревнование в комбинированной эстафете
26		1	Ловля и передача мяча в движении, Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
27		1	<u>Подвижные игры на основе баскетбола.</u> Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»
28		1	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах» Броски в кольцо.
29		1	<u>Способы физкультурной деятельности</u> Самостоятельные занятия
30		1	<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> Инструктаж по Т,Б на уроках гимнастики. Лазание и упражнения в равновесии
31		1	Упражнения в равновесии
32		1	Опорный прыжок, упражнения в равновесии
33		1	Лазанье по канату, по гимнастической скамейке, лестнице
34		1	Опорный прыжок, лазанье по гимнастической скамейке
35		1	Лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии
36		1	Акробатика. Строевые упражнения
37		1	Размыкание и смыкание приставными шагами
38		1	Кувырок вперёд
39		1	Стойка на лопатках
40		1	Мост из положения лёжа на спине
41		1	Стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине
42		1	Висы стоя и лёжа
43		1	Вис на согнутых руках
44		1	Подтягивания в висе
45		1	Гимнастическая полоса препятствий
46		1	Упражнения в упоре лёжа
47		1	Висы и упоры
48		1	<u>Праздники и соревнования</u> Соревнования «Юный гимнаст». Выполнение акробатических элементов Подготовка к выполнению нормативов ФСКГТО.
49		1	<u>Подвижные игры на основе баскетбола</u> Подвижная игра «Не потеряй мяч»
50		1	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Не потеряй мяч»
51		1	Броски мяча в цель. Подвижная игра «Не потеряй мяч»
52		1	Подвижная игра «Передача мяч в колоннах»

56		1	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»
57		1	<u>Праздники и соревнования</u> Соревнование –игра «Снежные забавы»
58		1	<u>Лыжная подготовка</u> Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовки. Физические упражнения
59		1	Скользкий шаг без палок
60		1	Скользкий шаг без палок с поворотами
61		1	Ступающий и скользкий шаг без палок
62		1	Эстафета на лыжах
63		1	Ступающий и скользкий шаг с палками
64		1	Ступающий и скользкий шаг с поворотами переступанием
65		1	Ступающий, скользкий шаг с поворотами, переступанием на отрезках от 30 до 200м.
66		1	Ступающий, скользкий шаг с палками, подвижная игра «Паровозик»
67		1	Передвижение на лыжах разными способами
68		1	Равномерное прохождение дистанции 2х500 метров.
69		1	Передвижение на лыжах разными способами
70		1	Повороты, спуски, подъёмы, торможение
71		1	Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Эстафета на лыжах
72		1	Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Подвижная игра «Снежный биатлон»
73		1	<u>Спортивные праздники и соревнования</u> Спортивные соревнования «Юный лыжник»
74		1	<u>Подвижные игры на основе баскетбола</u> Эстафеты с баскетбольным мячом
75		1	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах» Ловля и передача на месте
76		1	Эстафеты с баскетбольным мячом
77		1	Подвижная игра «Мини баскетбол»
78		1	Подвижная игра «Мини баскетбол» Броски мяча в щит
79		1	<u>Праздники и соревнования</u> Спортивный праздник Подготовка к выполнению нормативов ФСКГТО.
80		1	<u>Подвижные игры на основе футбола</u> Подвижная игра «Обгони мяч»
81		1	Подвижная игра «Обгони мяч»
82		1	Подвижная игра «Перестрелка»
83		1	Подвижная игра «Перестрелка» ведение мяча с изменением направления.
84		1	Подвижная игра «Школа мяча»
85		1	Подвижная игра «Школа мяча» передача мяча
86		1	Подвижная игра «Мяч ловцу»
87		1	Подвижная игра «Школа мяча» Остановка мяча
88		1	Подвижная игра «Мини футбол»
89		1	Подвижная игра «Мини футбол» Развитие координационных способностей
90		1	<u>Праздники и соревнования</u> Спортивные соревнования «Весёлый мяч»
91		1	<u>Основы знаний о Ф.К.</u> Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах

92		1	<u>Лёгкая атлетика</u> Понятие «Средняя дистанция». Бег 300 м.
93		1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета
94		1	Прыжковые упражнения. Челночный бег 3X10 метров
95		1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места
96		1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания
97		1	Ходьба. Бег на результат 30м., 60 м.
98		1	Метание мяча на дальность с места и на заданное расстояние, метание в цель с 4-5 м.
99		1	Метание мяча на дальность с места и на заданное расстояние, метание в горизонтальную цель
100		1	Профилактика утомления.
101		1	<u>Праздники и соревнования</u> Подготовка к спортивному празднику. Встречная эстафета
102		1	<u>Праздники и соревнования</u> Спортивный праздник-соревнование «Ура! Лёгкая атлетика»
Всего 102 часа			

### Тематическое планирование 4 класс, 102 часа

№	Разделы	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	3
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	3
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>96</b>
3.1	Лёгкая атлетика	24
3.2	Праздники и соревнования	8
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
3.4	Лыжная подготовка	14
3.5	Подвижные игры	34
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

№ ур ока п/п	Дата прове дения урока	Кол во ча сов	Раздел и тема урока
I четверть Знания о ФК 1ч.; Способы физкультурной деятельности 1ч.; Лёгкая атлетика 14ч.; Подвижные игры 9ч.; Праздники и соревнования 2ч.			
1		1	Инструктаж на уроках л. атлетики. Физическая культура, как система укрепления здоровья человека
2		1	Ходьба под счёт. Подвижные игры на свежем воздухе
3		1	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ.
4		1	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ на материале лёгкой атлетики
5		1	Бег с ускорением, бег 30м., 60 м .Контроль за величиной физической нагрузки по ЧСС.
6		1	Встречная эстафета. Ходьба через несколько препятствий.
7		1	Ходьба через несколько препятствий. Бег на результат 30 м., 60 м.
8		1	<u>Способы физкультурной деятельности</u>

			Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах
9		1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой
10		1	Прыжок в длину с разбега
11		1	Многоскоки. Прыжки с высоты до 40 см.
12		1	Прыжок в высоту с прямого разбега
13		1	Прыжок в высоту с прямого разбега Челночный бег 3х10м.
14		1	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м
15		1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние
16		1	Метание на дальность малого мяча на результат
17		1	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных и подвижных игр.
18		1	Подвижная игра на основе баскетбола. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
19		1	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» Ловля и передача
20		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Подвижная цепь»
21		1	Подвижная игра «Подвижная цепь»
22		1	Подвижная игра «Овладей мячом»
23		1	<u>Спортивные праздники и соревнования</u> Соревнования в эстафетах с элементами баскетбола
24		1	Игра в баскетбол по упрощённым правилам
25		1	Подвижная игра «Мяч соседу». ОРУ, подготовительные упражнения
26		1	Подготовительные и специальные упражнения. Круговая тренировка
27		1	Подвижная игра «Овладей мячом»
Всего 27 часов			
II четверть			
Подвижные игры (2ч.) Способы физкультурной деятельности (1ч.) Знание ФК (1ч.) Гимнастика с элементами акробатики (16ч.) праздники и соревнования (1ч.)			
28		1	Подвижная игра «Мяч ловцу»
29		1	Подвижная игра «Салки с мячом»
30		1	<u>Способы физкультурной деятельности</u> Самостоятельные занятия
31		1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке, по канату.
32		1	Опорный прыжок, упражнения в равновесии
33		1	Опорный прыжок, лазанье по канату
34		1	Лазанье по канату, по гимнастической скамейке
35		1	Опорный прыжок, упражнения в равновесии
36		1	Перелазанье через гимнастического козла, упражнения в равновесии
37		1	Строевые упражнения. Кувырок вперёд
38		1	Кувырок назад
39		1	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках
40		1	Кувырок в сторону, 2-3 кувырка вперёд
41		1	Мост из положения, лёжа на спине
42		1	Мост с помощью и самостоятельно
43		1	Вис на согнутых руках
44		1	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе
45		1	Вис завесом. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе,
46		1	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке
47		1	Упражнения в висах и упорах

48		1	Соревнование в выполнении акробатических элементов
Всего 21 час			
III четверть			
Подвижные игры 12 ч. Способы физкультурной деятельности 1 ч. Основы знаний ФК 1 ч. Лыжная подготовка 13 ч. Праздники и соревнования 2 ч.			
49		1	Подвижная игра «Подвижная цель»
50		1	Подвижная игра «Подвижная цель». Ловля и передача мяча.
51		1	Подвижная игра «Подвижная цель». Броски мяча в цель.
52		1	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
53		1	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Передача мяч в колоннах»
54		1	Подвижная игра «Третий лишний!»
55		1	Самостоятельные наблюдения за физической подготовленностью и физическим развитием
56		1	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»
57		1	Соревнование –игра «Снежные забавы»
58		1	Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовки. Физические упражнения
59		1	Скользкий шаг без палок
60		1	Скользкий шаг с палками
61		1	Скользкий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход
62		1	Скользкий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход
63		1	Скользкий шаг с палками. Одновременный одношажный ход
64		1	Одновременный одношажный ход
65		1	Ступающий, скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход
66		1	Попеременный двухшажный ход
67		1	Передвижение на лыжах разными способами
68		1	Равномерное прохождение дистанции 2х500 метров.
69		1	Передвижение на лыжах разными способами
70		1	Повороты, спуски, подъёмы, торможение
71		1	Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Эстафета на лыжах
72		1	Спортивные соревнования «Юный лыжник». Подготовка к выполнению нормативов ФСКГТО
73		1	Подвижные игры. Эстафеты с мячом
74		1	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»
75		1	Эстафеты с баскетбольным мячом
76		1	Подвижная игра «Мини баскетбол»
77		1	Подвижная игра «Третий лишний»
78		1	<u>Праздники и соревнования</u> Спортивный праздник «Зимние забавы»
Всего 31 час в III четверти			
IV четверть			
Подвижные игры (10 ч.) Физкультурно-оздоровительная деятельность(1) Лёгкая атлетика (10 ч)			
Праздники и соревнования (3ч)			
79		1	<u>Подвижные игры</u> Подвижная игра «Обгони мяч»
80		1	Подвижная игра «Обгони мяч»
81		1	Подвижная игра «Перестрелка»
82		1	Подвижная игра «Перестрелка» ведение мяча с изменением направления.
83		1	Подвижная игра «Школа мяча»
84		1	Подвижная игра «Школа мяча» передача мяча
85		1	Подвижная игра «Мяч ловцу»
86		1	Подвижная игра «Школа мяча» Остановка мяча
87		1	Подвижная игра «Мини футбол»

88		1	Подвижная игра «Мини футбол» Развитие координационных способностей
89		1	Спортивные соревнования «Весёлый мяч». Подготовка к выполнению нормативов ФСКГТО.
90		1	Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах
91		1	<u>Лёгкая атлетика</u> Понятие «Средняя дистанция» Бег 30м.
92		1	Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. Встречная эстафета
93		1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета
94		1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Челночный бег 3X10 метров
95		1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места
96		1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания
97		1	Ходьба. Бег на результат 30м., 60 м.
98		1	Метание мяча на дальность с места и на заданное расстояние, метание в цель с 4-5 м.
99		1	Метание мяча на дальность с места и на заданное расстояние, метание в горизонтальную цель
100		1	Метание мяча на дальность на результат. Легкоатлетическая эстафета
101		1	Подготовка к спортивному празднику. Встречная эстафета
102		1	Спортивный праздник-соревнование « Ура! Лёгкая атлетика»
Всего 102 часа			