

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Федоровская основная общеобразовательная школа»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1-4 классов

Количество часов – 1 класс – 99, 2 класс – 102, 3 класс – 102, 4 класс -102, уровень - базовый

Программа рассчитана на использование: 1) ФГОС: начальное общее образование// ФГОС. М: Просвещение, 2009 год; 2) Примерные программы по учебным предметам под редакцией А.П. Матвеева; 1-4 класс, Москва «Просвещение» 2015 год; 3) Учебник под редакцией А.П. Матвеева физическая культура, 1-4 класс, учебник для общеобразовательных организаций под общей редакцией А.П. Матвеева

Раздел 1. Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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, 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
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1. Планирование занятий ФУ в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК.

2. Изложение фактов истории развития ФК, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
3. Представление ФК как средства укрепления здоровья, физического развития и и физ.подготовки человека.
4. Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.
5. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
6. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства.
7. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований Т\Б к местам проведения.
8. Организация и проведение занятий ФК с разной целевой направленностью, подбор для них ФУ и выполнение их с данной дозировкой нагрузки.
9. Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физ.качеств.
10. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
11. Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.
12. Подача строевых команд, подсчет во время выполнения ФУ.
13. Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выявление отличительных признаков и элементов.
14. Выполнение гимнастических и акробатических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения.
15. Выполнение технических элементов из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; также обучающиеся на ступени начального общего образования:
 16. начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

17. 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;
18. узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
19. 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;
20. научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
21. освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
22. научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
23. научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
24. 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 и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
25. 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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

26. 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;
27. 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;
28. ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
29. 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 получит возможность научиться:

30. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
31. 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:

32. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
33. 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;
34. измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

35. 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;
36. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
37. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

38. 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);
39. выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
40. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
41. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
42. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
43. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел 2.Содержание курса «Физическая культура 1-4 класс».

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по

наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: 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; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Раздел 3. Тематическое планирование

Физическая культура 1 класс

№ п/п	Тема	Кол. часов
	I ЧЕТВЕРТЬ. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10
1	Инструктаж ПТБ на уроках физкультуры. Игра «класс смирно»	1
2	Ходьба разновидности. Бег разновидности. Игра «у медведя во бору»	1
3	Специальные беговые упражнения. Игра «Мы весёлые ребята»	1
4	Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м.	1
5	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору».	1
6	Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин. Игра «Пустое место».	1
7	Эстафеты беговые. Челночный бег: 3х5м, 3х10м.	1
8	Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин. Игра «Пустое место».	1
9	Эстафеты беговые. Челночный бег 3х5м. 3х10м.	1
10	Прыжок в длину сместа. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17
11/1	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Игра «Пятнашки».	1
12/2	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
13/3	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1
14/4	Эстафеты с мячом с этапом 10-15м. Элементы баскетбола.	1
15/5	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1

16/6	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
17/7	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1
18/8	Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо. Игра «Ловишки».	1
19/9 20/10	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись».	2
21/11 22/12	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом.	2
23/13 24/14	Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо. Игра «Змейка»	2
25/15 26/16	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах.	2
27/17	Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
	II ЧЕТВЕРТЬ. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28/1	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте.	1
29/2	Строевые упражнения. Акробатика: группировка, элементы акробатических упражнений.	1
30/3	Строевые упражнения. Перекаты в группировке.	1
31/4	Строевые упражн. ОРУ без предметов. Группировки, перекаты.	1
32/5	Строевые упражнения. Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «Третий лишний».	1
33/6	Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Поезд».	1
34/7	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке; Игра «Через ручеёк».	1
35/8	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Палка под ногами».	1

36/9	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд.	1
37/10	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд.	1
38/11	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
39/12	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа.	1
40/13	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Совушка »	1
41/14	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках спомощью.	1
42/15	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках спомощью.	1
43/16	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место».	1
44/17	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Птички в гнёздышках ».	1
45/18	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра «Волк о рву».	1
46/19	Строевые упражнения. Подтягивание из виса стоя (м), из виса лёжа (д).	1
47/20	Строевые упражнения. Смотр повороты на месте. Равновесие, ходьба по скамейке, повороты на скамейке.	1
48/21	Равновесие , ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята», «Фигуры».	1
	III ЧЕТВЕРТЬ. Лыжная подготовка	27
49/1	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж.	1
50/2	Переноска, надевание лыж, вкатывание. Ходьба ступающим шагом.	1
51/3	Ступающий шаг с палками.	1
52/4	Ступающий шаг с палками.	1

53/5	Скользкий шаг без палок.	1
54/6	Скользкий шаг без палок.	1
55/7	Повороты переступанием вокруг пяток.	1
56/8	Ступающий и скользкий шаг с палками.	1
57/9	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1
58/10	Скользкий шаг без палок, с палками.	1
59/11	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1
60/12	Скользкий шаг без палок 1км. Спуски с пологого уклона в высокой стойке.	1
61/13	Спуски пологого уклона в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
62/14	Скользкий шаг с палками 1км. Игра «Подними предмет».	1
63/15	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъем лесенкой.	1
64/16	Скользкий шаг с палками. Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	1
65/17	Скользкий шаг без палок 1км. Встречная эстафета с этапом до 30 м.	1
66/18	Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м.	1
67/19	Скользкий шаг с палками 1км. Спуск с пологого уклона	1
68/20	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъем лесенкой с палками.	1
69/21	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъемы на небольших склонах 1 км.	1
70/22	Скользкий шаг с палками 1км. Игры на лыжах.	1
71/23	Ходьба разновидности. Бег разновидности. Игра «у медведя во бору».	1
72/24	Спец.беговые упражнения 10 м. Игра «Мы веселые ребята».	1
73/25	Бег с высокого старта 30м. Игра «Ну ка, отними!».	1

74/26	Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин.Игра «Пустое место».	1
75/27	Эстафеты беговые. Челночный бег 3х5м. 3х10м. Прыжок в длину с/м.	1
	IV ЧЕТВЕРТЬ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	12
76/1	Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки», «Третий лишний».	1
77/2	Эстафеты с мячом 15-20м. Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка».	1
78/3	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
79/4	Подвижная игра «Пастух», «Зайцы в огороде».	1
80/5	Пионербол с 1 мячом.	1
81/6	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
82/7	Ведение б/б мяча на месте и в движении. Игра «Передал мяч садись».	1
83/8	Ведение б/б мяча на месте и в движении. Игра «Передал мяч садись».	1
84/9	Эстафеты с ведением б/б мяча. Бросок мяча снизу в б/б кольцо.	1
85/10	Эстафеты с ведением б/б мяча. Бросок мяча снизу в б/б кольцо.	1
86/11	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Чей мяч дальше?»	1
87/12	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом.	1
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	12
88/13	Инструктаж ПТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Вызов номеров».	1
89/14	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов. «Встречная эстафета».	1
90/15	Бег разновидности.Игра «у медведя во бору». Прыжок с места в длину.	1
91/16	Спец.беговые упражнения с этапом 10 м. Игра «Мы весёлые ребята»	1
92/17	Спец.беговые упражнения с этапом15-20м. Челночный бег 3х10м.	1

93/18	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; Прыжок в длину с/м. на результат.	1
94/19	Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м.	1
95/20	Бег равномерный медленный до 3х мин. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
96/21	Бег разновидности. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
97/22	Игра «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка».	1
98/23	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с/м. на результат.	1
99/24	Специальные беговые упражнения с этапом 15-20м. Встречная эстафета по кругу. Задания на лето.	1
	Итого:	99

Физическая культура 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол. часов
	1 четверть. Легкоатлетические упражнения	10
1	Правила по охране труда. Разновидности ходьбы. ОРУ. П/и «Пятнашки». Тестирование	1
2	ОРУ. Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. П/и «Пятнашки»	1
3	Мониторинг. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. П/И «Пятнашки»	1
4	Размеренный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Круговая эстафета. П/И «Третий лишний»	1
5	Размеренный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление мелких препятствий. П/игры.	1
6	ОРУ. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. П/и «Третий лишний»	1

7	ОРУ. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1
8	ОРУ.Многоскоки. Эстафеты.Метание мяча в горизонтальную цель.П/и «К своим флажкам»	1
9	ОРУ. Метание мяча с места в цель. П/и «Птицы в клетке», «К своим флажкам»	1
10	Размеренный бег до 4 мин. ОРУ.Эстафеты. П/и «Два мороза», «Птицы в клетке», «К своим флажкам»	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	17
11	Правила по охране труда во время занятий играми. ОРУ.Строевые упражнения. П/и «Два мороза»	1
12	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. П/и «К своим флажкам», «Два мороза»	1
13	ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. П/и. Эстафеты.	1
14	ОРУ. Ловля мяча, передача на месте и в движении. П/и «Пятнашки». Эстафеты.	1
15	ОРУ. Строевые упражнения. Ловля мяча в движении в тройках. П/и. Эстафеты.	1
16	ОРУ. Строевые упражнения. Броски мяча двумя руками. П/и «Прыгающие воробушки»	1
17	ОРУ. Строевые упражнения. Отработка бросков мяча от груди. П/и «Кот и мыши»	1
18	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. П/и «Кот и мыши»	1
19	ОРУ. Броски мяча рукой от плеча. П/и «Салки»	1
20	ОРУ. Строевые упражнения. Верхняя передача мяча над собой. П/и «Воробьи»	1
21	ОРУ. Строевые упражнения. Нижняя передача мяча. П/и «Мяч по кругу», «Мышеловка»	1
22	ОРУ. Строевые упражнения. Нижняя, верхняя передача мяча над собой.. П/и с мячом.	1
23	ОРУ. Строевые упражнения. Нижняя передача мяча . П/и с мячом.	1
24	ОРУ. Строевые упражнения. Верхняя передача мяча в парах. П/и с мячом.	1
25	ОРУ. Строевые упражнения. Нижняя передача мяча в парах. П/и с мячом.	1
26	ОРУ. Строевые упражнения. Нижняя и верхняя передача мяча в парах. П/и «Азбука»	1
27	ОРУ. Строевая подготовка. Нижняя и верхняя передача мяча . П/и с мячом.	1

	2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики	21
28	Правила по охране труда во время занятий гимнастикой. П/и «Змейка»	1
29	ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой за головой. П/и «Весёлый счёт»(с мячом)	1
30	ОРУ. Перестроение. Кувырок вперёд и назад. П/и «Ловишки»	1
31	ОРУ. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. П/И «Ловишки», «Птички в клетке»	1
32	ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лёжа на животе подтягиваясь руками. П/и «Весёлый счёт»	1
33	ОРУ. Перестроение. Акробатические комбинации. П/и «Займи домик»	1
34	ОРУ. Мост из положения лёжа на спине. П/и «Каблучок», «Кто выше»	1
35	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения в висе стоя и лёжа. П/и «Займи домик»	1
36	Кувырки вперёд и назад из различных исходных положений. П/и «Займи домик»	1
37	ОРУ. Перестроение. Акробатические комбинации. П/И «Ловишки», «Птички в клетке»	1
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. П/и «Холодно- горячо»	1
39	ОРУ. Упражнения на брусьях и разновысоких брусьях. П/и «Холодно- горячо», «Займи домик»	1
40	Комбинации из освоенных элементов на разновысоких брусьях. П/и «Карусели»(со скакалкой)	1
41	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. «Карусели»(со скакалкой)	1
42	Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне. П/и «Паровозик и вагончики»	1
43	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне. П/и «Паровозик и вагончики»	1
44	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на брусьях. П/и «Паровозик и вагончики», «Карусели»(со скакалкой)	1
45	Строевые упражнения, ОРУ. Упражнения в висе стоя и лёжа на гимнастической перекладине. П/и «Два мороза», «Пятнашки»	1

46	ОРУ. Перестроение. Преодоление гимнастической полосы препятствий. П/и «Жмурки»	1
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий. П/и «Жмурки», «Пятнашки»	1
48	ОРУ. Строевые упражнения. Преодоление гимнастической полосы препятствий. П/и «Весёлая азбука» (с мячом)	1
	3 четверть. Лыжная подготовка.	24
49	Правила по охране труда при занятиях лыжной подготовкой. П/и «Змейка»	1
50	Ступающий шаг без палок. Передвижение на лыжах.	1
51	Ступающий шаг с палками. Передвижение на лыжах.	1
52	Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах.	1
53	Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах.	1
54	Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах.	1
55	Повороты переступанием вокруг пяток. Передвижение на лыжах.	1
56	Скользящий шаг с палками. Игры на лыжах.	1
57	Повороты переступания вокруг носков. Передвижение на лыжах.	1
58	Подъём ступающим шагом. Передвижение на лыжах.	1
59	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах.	1
60	Спуски в высокой стойке. Передвижение на лыжах.	1
61	Подъём лесенкой. Игры на лыжах	1
62	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах.	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение на лыжах.	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение на лыжах.	1
65	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах.	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. Игры на лыжах.	1

67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
69	Подъёмы и спуски снебольших склонов. Передвижение на лыжах со сменой ходов.	1
70	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах со сменой ходов.	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Передвижение на лыжах со сменой ходов 1,5 км.	1
72	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах со сменой ходов 1,5 км.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	6
73	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с заданием. Эстафеты с ведением мяча.	1
74	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с заданием. Эстафеты с ведением мяча.	1
75	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в двойках. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из пол. лёжа.	1
76	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра « Не давай мяч водящему». Разновидности броска мяча в кольцо. Развитие координации движения.	1
77	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра « Не давай мяч водящему». Разновидности броска мяча в кольцо. Развитие координации движения.	1
78	ОРУ. Ведение мяча в стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 м. Игра в мини-баскетбол.	1
	4 четверть. Подвижные игры с элементами спортивных игр	13
79	Правила по охране труда во время занятий играми. П/и «Волк во рву»	1
80	ОРУ. Строевые упражнения. Введение мяча на месте и в движении. П/и «Догони мяч»	1

81	Введение мяча с изменением направлений. П/и «Змейка»	1
82	ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. П/и «Море волнуется», «Змейка»	1
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу. Эстафеты с мячом.	1
84	Учебная игра в мини- баскетбол. П/и «Картошка»	1
85	ОРУ. Строевые упражнения. Верхняя и нижняя передача мяча над собой	1
86	Верхняя и нижняя передача мяча в парах. П/и «Мяч по кругу» , «Змейка»	1
87	Нижняя прямая подача	1
88	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. П*/и «Воробьи и вороны», «Паровозик»	1
89	ОРУ. Упражнения на перестроение. Учебная игра в пионербол.	1
90	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. П/и «Паровозик», «Ловишки»	1
91	ОРУ. Строевые упражнения. Учебная игра в пионербол	1
	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	11
92	Правила по охране труда во время занятий легкой атлетикой. П/и «Два мороза»	1
93	ОРУ. Упражнения на перестроение. Прыжки в высоту способом перешагивания. П/и «Два мороза»	1
94	Упражнения на перестроение. Прыжки в высоту с разбега. П/и «Паровозик», «Переправа»	1
95	ОРУ. Прыжки в высоту с разбега. П/и «Паровозик», «Переправа»	1
96	ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. П/и «Паровозик», «Переправа»	1
97	Метание мяча на дальность. П/и «Мяч соседу», «Змейка»	1
98	ОРУ. Упражнения на перестроение. Прыжки в длину с разбега. П/и «Паровозик», «Ловишки»	1
99	ОРУ. Упражнения на перестроение. Медленный бег до 5 минут. П/и «Волк во рву», «Хитрый заяц».	1

100	ОРУ. Бег 1500 м без учёта времени. «Волк во рву», «Хитрый заяц».	1
101	ОРУ. Тестирование. П/и «Паровозик», «Ловишки»	1
102	ОРУ, Мониторинг. П/и «Паровозик», «Ловишки», «Весёлая азбука»	1
	Итого:	102

Физическая культура 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол. часов
	1 четверть. Легкоатлетические упражнения	10
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. ОРУ	1
2	Ходьба через несколько препятствий. Тестирование. Бег с максимальной скоростью.	1
3	Олимпийские игры, история возникновения. Бег 4 мин. ОРУ. П/и «Волк во рву»	1
4	Круговая эстафета. ОРУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. П/и «Волк во рву»	1
5	Высокий старт. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. П/и «Перебежка с выручкой»	1
6	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. П/и «Догоняйка»	1
7	Челночный бег. ОРУ. Чередование бега и ходьбы. П/и «Гуси- лебеди»	1
8	Метание мяча с места в цель. ОРУ. П/и «Гуси- лебеди»	1
9	ОРУ. Многоскоки. Чередование бега и ходьбы. П/и «Прыгающие воробышки»	1
10	Равномерный бег до 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Многоскоки. П/и «Перебежки»	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	17
11	ОРУ. Техника безопасности во время занятий играми. Правила соревнований в беге.	1

12	Ведение мяча на месте и в движении.ОРУ.Метание мяча с места вдаль. П/и «Птичий хоровод»	1
13	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Зайцы в огороде»	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.ОРУ. П/и «Зайцы в огороде»	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении.ОРУ.П/и «Прыгающие воробушки»	1
16	Броски мяча двумя руками от груди. Правила соревнований- эстафет П/и «Два мороза»	1
17	Броски мяча двумя руками от груди. ОРУ. П/и «Прыгающие воробушки»	1
18	ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
19	ОРУ. Строевые упражнения. Броски мяча одной рукой от мяча. П/и «Мышеловка»	1
20	ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Строевые упражнения. Верхняя передача мяча. П/и «Мышеловка»	1
21	ОРУ. Строевые упражнения. Верхняя передача мяча в парах. П/игры	1
22	ОРУ. Строевые упражнения. Верхняя передача мяча в парах. П/и «Лови мяч»	1
23	ОРУ. Строевые упражнения. Верхняя передача мяча в парах. П/и «Алфавит»	1
24	ОРУ. Строевые упражнения. Нижняя передача мяча . П/и «Мяч в поле»	1
25	ОРУ. Строевые упражнения. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Эстафеты с мячом.	1
26	ОРУ. Строевые упражнения. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. П/и с мячом.	1
27	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. ОРУ. П/и «Выше мяч»	1
	2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики	21
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. ОРУ. П/и «Мышеловка»	1
29	ОРУ. Строевые упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Верёвочка под ногами»	1
30	ОРУ. Строевые упражнения.	1
31	ОРУ. Строевые упражнения. Стойка на лопатках	1

32	ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Волшебное слово»	1
33	ОРУ. Строевые упражнения. П/И «Угадай кто...»	1
34	ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Считалочка»	1
35	ОРУ. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация П/и «Каблучёк»	1
36	ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Быстрый мяч»	1
37	ОРУ. Строевые упражнения. Лазанье по канату П/и «Кто водит...»	1
38	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнение в висе стоя и лёжа. П/и «Быстро ноги от земли»	1
39	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Игра на внимание (с мячом).	1
40	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения в висе на разновысоких брусьях. Игра на логическое мышление «Быстро в домик...»	1
41	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Игра-тренинг : «Кто быстрее...»	1
42	ОРУ. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лёжа. Психогимнастика.	1
43	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. П/и «Кто первый...»	1
44	ОРУ. Строевые упражнения Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. П/и «Мяч через сетку...»	1
45	ОРУ. Строевые упражнения. П/и с обручем: «Паровозик», «Переправа»	1
46	ОРУ. Строевые упражнения Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. П/и с обручем: «Паровозик», «Переправа»	1
47	ОРУ. Строевые упражнения Преодоление гимнастической полосы препятствий. Психогимнастика.	1

48	ОРУ. Строевые упражнения Преодоление гимнастической полосы препятствий. П/и «Лапта», «Мяч по кругу»	1
	3 четверть. Лыжная подготовка	22
49	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. ОРУ. П/и «Мышеловка»	1
50	Ступающий шаг без палок. Игры на лыжах	1
51	Ступающий шаг с палками. Игры на лыжах	1
52	Скользкий шаг без палок. Игры на лыжах	1
53	Скользкий шаг без палок. Игры на лыжах	1
54	Скользкий шаг с палками. Игры на лыжах	1
55	Повороты переступанием вокруг пяток. Игры на лыжах	1
56	Скользкий шаг с палками	1
57	Повороты переступанием вокруг носков. Игры на лыжах	1
58	Подъём ступающим шагом. Игры на лыжах	1
59	Повороты переступанием. Игры на лыжах	1
60	Спуски в высокой стойке. Игры на лыжах	1
61	Подъём «лесенкой». Игры на лыжах	1
62	Спуски в низкой стойке. Игры на лыжах	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок. Игры на лыжах	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок. Игры на лыжах	1
65	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Игры на лыжах	1
66	Передвижение на лыжах до 2 км	1
67	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Игры на лыжах	1
68	Передвижение на лыжах до 2 км. Игры на лыжах	1

69	Игры на лыжах	1
70	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные передвижения. П/и «Мяч к ладошке», «Ловишки»	1
	Игры с элементами баскетбола	5
71	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные передвижения. П/и «Мяч к ладошке», «Ловишки»	1
72	ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Борьба за мяч», «Увёртыши».	1
73	ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Борьба за мяч», «Увёртыши».	1
74	ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с ведением мячом. П/и «Догони мяч», «Мяч другу»	1
75	ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с ведением мячом. П/и «Догони мяч», «Мяч другу»	1
	Подвижные игры.	3
76	ОРУ. Строевые упражнения «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны»	1
77	ОРУ. Строевые упражнения «Круговая охота», «Капитаны»	1
78	«ОРУ. Строевые упражнения «Борьба за мяч», «Увёртыши».	1
	4 четверть. Подвижные игры с элементами спортивных игр	13
79	Техника безопасности во время занятий играми. П/и «Мяч соседу»	1
80	ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом	1
81	ОРУ. Строевые упражнения Ведение мяча с изменением направления. П/и «Догони мяч»	1
82	ОРУ. Строевые упражнения Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1
83	ОРУ. Строевые упражнения Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. П/и «Мяч соседу»	1
84	ОРУ. Строевые упражнения Учебная игра в «мини- баскетбол»	1
85	ОРУ. Строевые упражнения Верхняя и нижняя передача мяча над собой. П/и « «Солнышко»	1
86	ОРУ. Строевые упражнения Верхняя и нижняя передача мяча в парах. П/и «Выше- ниже»	1

87	ОРУ. Строевые упражнения Нижняя прямая подача. П/и «Увёртыши»	1
88	ОРУ. Строевые упражнения Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. П/и «Выше мяч»	1
89	ОРУ. Строевые упражнения Учебная игра в «Пионербол»	1
90	ОРУ. Строевые упражнения Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. П/и « Воробьи и вороны»	1
91	ОРУ. Строевые упражнения Учебная игра в «Пионербол»	1
	Легкоатлетические упражнения.	11
92	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». П/и « Цапли и лягушки».	1
93	ОРУ. Строевые упражнения Прыжки в высоту с разбега	1
94	ОРУ. Строевые упражнения Прыжки в высоту с разбега. П/и «Быстрый заяц»	1
95	ОРУ. Строевые упражнения Прыжки в высоту с разбега	1
96	ОРУ. Строевые упражнения Метание мяча на дальность. П/и «Меткий стрелок», «Мышеловка с уловкой»	1
97	ОРУ. Строевые упражнения Метание мяча на дальность. П/и «Меткий стрелок»	1
98	ОРУ. Строевые упражнения Прыжки в длину с разбега. П/и «Меткий стрелок»	1
99	ОРУ. Строевые упражнения Медленный бег до 5 мин. П/и с элементами пионербола , «Салки»	1
100	ОРУ. Строевые упражнения Бег Бег 1500 м без учёта времени. П/и « Кто первый...»	1
101	ОРУ. Строевые упражнения Тестирование. П/и «Догонялки»	1
102	ОРУ. Строевые упражнения Мониторинг. П/и «Мяч водящему», «Догонялки»	1
	Итого:	102

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол. часов
	1 четверть. Легкоатлетические упражнения.	14
1	Правила по охране труда. Разновидности ходьбы и бега. П/и «Пятнашки».	1
2	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.	1
3	Высокий старт. Бег 30 м.	1
4	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м.	1
5	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление мелких препятствий.	1
6	ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в длину с места. П/и «Третий лишний».	1
7	ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1
8	Бег 60 м. Эстафеты. Встречная эстафета с этапом 30-40 м.	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель. П/и «Птицы в клетке», «К своим флажкам».	1
10	Метание мяча в вертикальную цель.	1
11	Метание мяча с места на дальность.	1
12	Метание мяча с разбега на дальность.	1
13	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (ходьба-бег) до 2000 м.	1
14	Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м без учёта времени.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13
15	ОРУ. Охрана труда на уроках подвижных игр. Стойки, повороты, передвижения. Ловля и передача мяча в движении в тройке.	1
16	ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча двумя руками. П/и	1

	«Прыгающие воробушки».	
17	ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча со сменой мест. Отработка броска мяча от груди. П/и «Кот и мыши».	1
18	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. П/и «Кот и мыши».	1
19	ОРУ. Бросок мяча рукой от плеча. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. П/и «Салки».	1
20	ОРУ, Ведение мяча в движении. Верхняя передача мяча над собой. П/и «Воробьи».	1
21	ОРУ. Ведение мяча в движении с заданием. Нижняя передача мяча. П/и с мячом.	1
22	ОРУ. Бросок мяча в щит с места. Нижняя передача мяча. П/и с мячом.	1
23	ОРУ. Бросок мяча в щит в движении. Нижняя, верхняя передача мяча над собой. П/и с мячом.	1
24	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с места. Нижняя, верхняя передача мяча над собой. П/и с мячом.	1
25	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Нижняя и верхняя передача мяча в двойках. П/и с мячом	1
26	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. П/и с мячом.	1
27	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. П/и с мячом.	1
	2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики.	21
28	Правила по охране труда во время занятий гимнастикой. Акробатика. Группировка. Перекаты в группировке.	1
29	ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой за головой.	1
30	ОРУ. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей.	1
31	ОРУ. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Развитие координационных	1

	способностей. П/и «Совушка».	
32	ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лёжа на животе подтягиваясь руками. П/и «Весёлый счёт».	1
33	ОРУ. Перестроения. Акробатические комбинации. П/и «Займи домик».	1
34	ОРУ. Мост из положения лёжа на спине. Акробатические комбинации. Игра «Фигуры».	1
35	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения в висе стоя и лёжа. П/и «Займи домик».	1
36	ОРУ с обручем, Перестроения. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных способностей.	1
37	ОРУ с обручем, Перестроения. Акробатические комбинации. П/и «Ловишки».	1
38	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Упражнения на бревне: разновидности ходьбы, повороты. Вис стоя и лёжа.	1
39	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии на бревне. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1
40	ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке. Висы, подтягивание. Развитие силовых способностей.	1
41	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Висы, подтягивание. Развитие силовых способностей.	1
42	ОРУ. Опорный прыжок вскок в упор на козла, соскок взмахом рук. П/и «Удочка».	1
43	ОРУ. Опорный прыжок вскок в упор на козла, соскок взмахом рук. П/и «Удочка».	1
44	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых и координационных способностей.	1
45	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения в висе стоя и лёжа на гимнастической перекладине. П/и «Пятнашки».	1
46	ОРУ в двойках. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лёжа на животе	1

	подтягиваясь руками. Гимнастическая полоса препятствий.	
47	ОРУ. Акробатическая комбинация. П/и «Жмурки», «Пятнашки».	1
48	ОРУ. Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых и координационных способностей.	1
	3 четверть. Лыжная подготовка.	24
49	Правила по охране труда на занятиях лыжной подготовки. П/и «Змейка»	1
50	Ступающий шаг без палок. Передвижение на лыжах.	1
51	Ступающий шаг с палками. Передвижение на лыжах.	1
52	Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах.	1
53	Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах.	1
54	Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах.	1
55	Поворот переступанием вокруг пяток. Передвижение на лыжах.	1
56	Скользкий шаг с палками. Игры на лыжах.	1
57	Повороты переступанием вокруг носков. Передвижение на лыжах.	1
58	Подъём ступающим шагом. Передвижение на лыжах.	1
59	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1
60	Спуск в высокой стойке. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1
61	Подъём лесенкой. Игры на лыжах.	1
62	Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок. Игры на лыжах.	1
65	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. Игры на лыжах.	1

67	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
69	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1
70	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
72	Попеременный двухшажный ход с палками. Игры на лыжах.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
73	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с заданием. Эстафеты с ведением мяча.	1
74	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с заданием. Эстафеты с ведением мяча	1
75	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо. П/и «Мяч в обруч». Упражнения на развитие координации.	1
76	ОРУ. Ведение мяча. Повороты с мячом в руках на месте. Бросок в кольцо. п/и «Не давай мяч водящему».	1
77	ОРУ. Ведение мяча. Повороты с мячом в руках на месте. Бросок в кольцо. п/и «Не давай мяч водящему».	1
78	ОРУ. Ведение в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок в кольцо с 3 м. Мини-баскетбол.	1
	4 четверть. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	13
79	Правила по охране труда во время занятий п/и и с/и. Правила игры в «Пионербол».	1
80	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. П/и «Перестрелка».	1
81	ОРУ с мячом. Ходьба и бег с заданием. Ловля и передача мяча ч/з сетку. «Перестрелка».	1

82	ОРУ с мячом. Ходьба и бег с заданием. Ловля и передача мяча ч/з сетку. «Перестрелка».	1
83	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	1
84	ОРУ с мячом. Передача сверху двумя руками. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
85	ОРУ с мячом. Верхняя и нижняя передача мяча над собой и ч/з сетку. П/и «Змейка».	1
86	ОРУ с мячом. Верхняя и нижняя передача мяча над собой и ч/з сетку. П/и «Мяч по кругу».	1
87	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача. П/и «Мяч по кругу».	1
88	ОРУ в движении. Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
89	ОРУ с гимнастическими палками. подача ч/з сетку с 3-м линии. «Пионербол».	1
90	ОРУ с гимнастическими палками. подача ч/з сетку с 3-м линии. «Пионербол».	1
91	ОРУ в движении. Верхняя и нижняя передача в кругу. «Ловишки».	1
	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	11
92	Правила по охране труда во время занятий лёгкой атлетикой. ОРУ со скакалкой. Спец. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
93	ОРУ в движении. Перестроения. Прыжок в высоту способом перешагивание. П/и «Два мороза».	1
94	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Бег с ускорением в чередовании с равномерным. Высокий старт.	1
95	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность. П/и «Переправа».	1
96	ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега. П/и «Мяч соседу».	1
97	ОРУ. Спец. прыжковые. Прыжок в длину с разбега. П/и «Ловишки».	1
98	ОРУ в движении. Спец. беговые. Низкий старт. Бег в чередовании с ходьбой 1,5 км. П/и «Салки».	1
99	ОРУ. Бег 30 м. Эстафеты с преодолением препятствий.	1
100	ОРУ. Бег 1500 м без учёта времени. «Волк во рву».	1
101	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.	1

102	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.	1
	Итого:	102