

«Рассмотрено»
на заседании МО
Руководитель
МО *Гусева*
Протокол № *1* от
24.08 20*18* г



**Рабочая программа
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения –
Теляковской основной общеобразовательной школы
Урицкого района Орловской области
по физической культуре
для обучающихся 1-4 классов
УМК «Физическая культура 1-4 класс» В.И.Лях**

Срок реализации: 4 года

(Приложение №12 к «Содержательному разделу № 2» ООП НОО)

Результаты изучения учебного предмета

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

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.

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

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

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

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

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

- 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.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативная

Содержание курса

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.

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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.

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

Акробатические упражнения (2ч). Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации (4ч). 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок (3ч): с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера (10ч). Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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 (7ч): на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски, метание (4ч): малого мяча в вертикальную цель и на дальность, большого мяча на дальность.

Лыжные гонки (20ч). Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные (18ч.) и спортивные игры (12ч).

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

На материале легкой атлетики (5ч.): прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки (4ч.): эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол (4ч.): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол (4): специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол (4): подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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»; 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:

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической

стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных

исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
1 класс
99 часов**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Примечания
	План	Факт			
1			Вводный урок. Техника безопасности. Ходьба под счет. Беседа: «Когда и как возникли физическая культура и спорт».	1	
2			Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Подвижная игра «На свои места»	1	
3			Обычный бег. Учет по бегу на 30м. ОРУ. Подвижная игра «Карлики – великаны»	1	
4			Бег с ускорением. ОРУ. Эстафеты	1	
5			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
6			Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	1	
7			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Учет по прыжкам в длину.	1	
8			Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
9			Высокий старт с последующим ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	1	
10			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	

11			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
12			Бег по пересеченной местности.	1	
13			Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	1	
14			Учет по бегу на 1000м. Подвижная игра «Третий лишний».	1	
15			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	
16			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1	
17			Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Беседа: «Личная гигиена».	1	
18			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
19			Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1	
20			Равномерный бег 6 минут. Закрепление. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	
21			Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам». ОРУ	1	
22			Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
23			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
24			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
25			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	1	
26			Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
27			ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
28			Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы.	1	
29			Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты.	1	
30			Акробатические комбинации. перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1	
31			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
32			Развитие координационных способностей. Игра	1	

			«Совушка».		
33			Равновесие на гим. Скамейке.. Строевые упражнения. Беседа: «Вода и питьевой режим». ОРУ.	1	
34			Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. Закрепление. ОРУ.	1	
35			Опорный прыжок.Перелазанье через гимнастического коня. ОРУ. Игра «Змейка».	1	
36			Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке.ОРУ в движении.	1	
37			Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Беседа: «Спортивная одежда и обувь»	1	
38			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.	1	
39			Танцевальные упражнения. Шаги с прискоком ,приставные шаги .шаг галопом.	1	
40			Танцевальные упражнения. Шаги с прискоком ,приставные шаги .шаг галопом.	1	
41			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Закрепление.	1	
42			Перелезание через горку матов. ОРУ в движении	1	
43			Перелезание через коня. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1	
44			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра	1	
45			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра.	1	
46			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
47			ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
48			ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
49			Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах ступающим шагом. Преноска и надевание лыж.	1	
50			Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	
51			Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	1	
52			Ознакомление с техникой подъема и спуска под уклон. Беседа: «Закаливание».	1	

53			Совершенствование техники подъема и спуска под уклон.	1	
54			Учет по технике подъема и спуска под уклон.	1	
55			Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	1	
56			Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	1	
57			Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1	
58			Катание на санках. Подвижные игры на снегу.	1	
59			Катание на санках. Беседа: «Современные Олимпийские игры».	1	
60			Совершенствование техники выполнения подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1 км.	1	
61			Закрепление техники выполнения подъемов и спусков под уклон.	1	
62			Ознакомление с техникой скольжения без палок.	1	
63			Закрепление техники скольжения без палок.	1	
64			Учет по технике скольжения без палок.	1	
65			Эстафета на лыжах.	1	
66			Подвижные зимние игры. Снежки.	1	
67			Подвижные зимние игры. Катание на санках.	1	
68			Подвижные зимние игры «Два Мороза».	1	
69			Подвижные зимние игры. Катание на санках.	1	
70			Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам». ОРУ.	1	
71			Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
72			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
73			ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
74			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
75			ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
76			Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.	1	
77			Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1	
78			Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	

79			Подвижные игры на материале футбола. Беседа: «Первая помощь при травмах»	1	
80			Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
81			Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1	
82			Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	
83			Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ.	1	
84			Баскетбол: Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ.	1	
85			Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Круговая лапта».	1	
86			Волейбол: подбрасывание мяча. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
87			Волейбол: подбрасывание и передача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	
88			Волейбол: подбрасывание и передача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	
89			Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
90			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума и характера».	1	
91			Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Подвижная игра «Парашютисты».	1	
92			Учет по бегу 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
93			Бег из разных исходных положений. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ.	1	
94			Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.	1	
95			Прыжковые упражнения: прыжки со скалкой.	1	
96			Прыжки. Учет прыжков в длину.	1	
97			Прыжки в высоту. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
98			Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1	
99			Соревнования. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1	

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
2 класс
102 часа**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Примечание
	План	Факт			
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>					
1			Вводный урок. Техника безопасности. Разновидности ходьба и бега. Беседа: «Когда и как возникли физическая культура и спорт».	1	
2			Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Подвижная игра «Смена сторон »	1	
3			Обычный бег. Учет по бегу на 30м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	
4			Бег с ускорением 10-20 м . ОРУ. Эстафеты	1	
5			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Круговая эстафета».	1	
6			Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра « Через кочки и пенечки».	1	
7			Прыжки на одной ноге, на двух на месте и с продвижением вперед. ОРУ. Учет по прыжкам в длину.	1	
8			Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
9			Высокий старт с последующим ускорением. ОРУ. Подвижная игра « Пятнашки»	1	
10			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
11			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
<i>Кроссовая подготовка (9 часов)</i>					
12			Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	1	
13			Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	1	

14			Учет по бегу на 1000м. Подвижная игра «Третий лишний».	1	
15			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	
16			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1	
17			Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Беседа: «Личная гигиена».	1	
18			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
19			Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1	
20			Равномерный бег 6 минут. Закрепление. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	
21			Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам». ОРУ	1	
22			Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
23			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
24			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
25			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки	1	
26			Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
27			ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<i>Гимнастика с основами акробатики. (18 ч.)</i>					
<i>Подвижные игры (3)</i>					
28			Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы ОРУ с гимнастическими палками.	1	
29			Перестроения, ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты.	1	
30			Акробатические комбинации.	1	

			Перекаты, стойка на лопатках. Игра «Пройти бесшумно».		
31			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
32			Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».	1	
33			Равновесие на гим. Скамейке.. Строевые упражнения. Беседа: «Вода и питьевой режим». ОРУ.	1	
34			Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. Закрепление. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
35			Опорный прыжок. Перелазанье через гимнастического коня. ОРУ со скакалкой. Игра «Змейка».	1	
36			Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке.ОРУ в движении.	1	
37			Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ со скакалкой. Беседа: «Спортивная одежда и обувь»	1	
38			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.	1	
39			Танцевальные упражнения. Шаги с прискоком ,приставные шаги .шаг галопом. ОРУ с малыми мячами.	1	
40\			Танцевальные упражнения. Шаги с прискоком ,приставные шаги .шаг галопом .ОРУ с малыми мячами	1	
41			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Закрепление.	1	
42			Перелезание через горку матов. ОРУ в движении	1	
43			Перелезание через коня. ОРУ в движении. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1	
44			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза»	1	
45			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра « Два мороза»	1	
46			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
47			ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

48			ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
<i>Лыжные гонки (21ч.)</i>					
49			Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах ступающим шагом. Пререноска и надевание лыж.	1	
50			Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	
51			Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	1	
52			Ознакомление с техникой подъёма и спуска под уклон. Беседа: «Закаливание».	1	
53			Совершенствование техники подъёма и спуска под уклон.	1	
54			Учет по технике подъёма и спуска под уклон.	1	
55			Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	1	
56			Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	1	
57			Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1	
58			Катание на санках. Подвижные игры на снегу.	1	
59			Катание на санках. Беседа: «Современные Олимпийские игры».	1	
60			Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков. Прохождение дистанции 1 км	1	
61			Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков под уклон.	1	
62			Ознакомление с техникой скольжения без палок.	1	
63			Закрепление техники скольжения без палок.	1	
64			Учет по технике скольжения без палок. Эстафеты.	1	
65			ОРУ на снегу . Эстафета на лыжах.	1	
66			Подвижные зимние игры. Снежки.	1	
67			Подвижные зимние игры. Катание на санках.	1	
68			Подвижные зимние игры «Два Мороза».	1	
69			Подвижные зимние игры.	1	

			Катание на санках.		
Подвижные игры (9 ч.)					
70			Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам». ОРУ.	1	
71			Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
72			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
73			ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
74			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
75			ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
76			ОРУ. Игры «К своим флажкам» Развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве.	1	
77			ОРУ. Игры «К своим флажкам»	2	
78			Развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве		
<i>Спортивные игры (14)</i>					
79			Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.	1	
80			Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1	
81			Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
82			Подвижные игры на материале футбола. Беседа: «Первая помощь при травмах»	1	
83			Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
84			Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1	
85			Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	
86			Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ.	1	

87			Баскетбол: Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ.	1	
88			Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Круговая лапта».	1	
89			Волейбол: подбрасывание мяча. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
90			Волейбол: подбрасывание и передача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	
91			Волейбол: подбрасывание и передача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	
92			Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
Легкая атлетика (10ч.)					
93			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума и характера».	1	
94			Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Подвижная игра «Парашютисты».	1	
95			Учет по бегу 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
96			Бег из разных исходных положений. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ.	1	
97			Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.	1	
98			Прыжковые упражнения: прыжки со скалкой.	1	
99			Прыжки. Учет прыжков в длину.	1	
100			Прыжки в высоту. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
101			Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1	
102			Соревнования. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1	

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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Примечание
	План	Факт			
<i>Легкая атлетика(11 часов)</i>					
1			Вводный урок. Техника безопасности. Сочетание разновидностей ходьбы и бега. Беседа: «Когда и как возникли физическая культура и спорт».	1	
2			Ходьба на носках, на пятках с изменением счета и длины шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена сторон »	1	
3			Обычный бег. Учет по бегу на 30м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	
4			Бег с ускорением до 60 м . ОРУ. Встречная эстафета	1	
5			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Круговая эстафета».	1	
6			Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра « Космонавты»	1	
7			Прыжки на одной ноге, на двух на месте с продвижением вперед и поворотами на 180 гр. ОРУ. Учет по прыжкам в длину.	1	
8			Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Белые медведи»	1	
9			Высокий старт с последующим ускорением. ОРУ. Подвижная игра « Пустое место»	1	
10			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
11			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
<i>Кроссовая подготовка (9 часов)</i>					
12			Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	1	
13			Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Космонавты». ОРУ	1	
14			Учет по бегу на 1000м. Подвижная игра «Третий лишний».	1	

15			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	
16			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1	
17			Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Белые медведи». Беседа: «Личная гигиена».	1	
18			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Конники - спортсмены».	1	
19			Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1	
20			Равномерный бег 6 минут. Закрепление. Подвижная игра «Волк во рву»	1	
<i>Подвижные игры (7 часов)</i>					
21			Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам» «Играй ,играй мяч не теряй». ОРУ	1	
22			Игры «Класс, смирно!». «Прыжки по полоскам» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
23			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
24			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
25			ОРУ. Игры «Капитаны», «Воробьи и вороны»	1	
26			Игры «Точный расчет», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
27			ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i> <i>Подвижные игры (3 часа)</i>					
28			Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы . ОРУ с гимнастическими палками.	1	
29			Перестроения , ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты.	1	
30			Акробатические комбинации. Перекаты, стойка на лопатках. Игра «Пройти бесшумно».	1	
31			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях с последующей опорой руками за головой.	1	

32			Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Танцевальные шаги.	1	
33			Равновесие на гим. скамейке. Строевые упражнения. Беседа: «Вода и питьевой режим». ОРУ.	1	
34			Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. Закрепление. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
35			Опорный прыжок. Перелазанье через гимнастического коня. ОРУ со скакалкой. Игра «Змейка».	1	
36			Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке ,подтягивание. ОРУ в движении.	1	
37			Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ со скакалкой. Беседа: «Спортивная одежда и обувь»	1	
38			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.	1	
39			Танцевальные упражнения. Шаги с прискоком ,приставные шаги .шаг галопом. ОРУ с малыми мячами.	1	
40			Танцевальные упражнения. Шаги с прискоком,приставные шаги, шаг галопом. ОРУ с малыми мячами	1	
41			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Закрепление.	1	
42			Перелезание через горку матов. ОРУ в движении	1	
43			Перелезание через коня. ОРУ в движении. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1	
44			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза»	1	
45			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра « Перестрелка»	1	
46			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
47			ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
48			ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	

Лыжные гонки (21 час)

49			Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок. Пререноска и надевание лыж.	1	
50			Закрепление техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. без палок. Повороты переступанием.	1	
51			Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок. Повороты переступанием.	1	
52			Ознакомление с техникой подъёма «лесенкой» и спуска под уклон. Беседа: «Закаливание».	1	
53			Совершенствование техники подъёма «лесенкой» и спуска под уклон.	1	
54			Учет по технике подъёма «лесенкой» и спуска под уклон.	1	
55			Ознакомление с техникой передвижения попеременным двухшажным ходом с палками.	1	
56			Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом с палками.	1	
57			Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом с палками.	1	
58			Катание на санках. Подвижные игры на снегу.	1	
59			Катание на санках. Беседа: «Современные Олимпийские игры».	1	
60			Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков. Прохождение дистанции 2 км	1	
61			Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков под уклон.	1	
62			Ознакомление с техникой торможения плугом и упором.	1	
63			Закрепление техники торможения плугом и упором.	1	
64			Учет по технике торможения плугом и упором Эстафеты.	1	
65			ОРУ на снегу. Эстафета на лыжах.	1	
66			Подвижные зимние игры. Снежки.	1	
67			Подвижные зимние игры. Катание на санках.	1	
68			Подвижные зимние игры «Два Мороза». Прохождение дистанции 2 км	1	
69			Подвижные зимние игры. Катание на санках.	1	

Подвижные игры (9 часов)

70			Беседа: «Самоконтроль». Игры «Гонка мячей по кругу». ОРУ.	1	
71			Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
72			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
73			ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
74			Игра «Перестрелка» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
75			ОРУ. Игры «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
76			ОРУ. Игра «Снайперым» Развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве.	1	
77			ОРУ. Игра «Снайперы»	1	
78			Развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве	1	

Спортивные игры (14)

79			Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.	1	
80			Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1	
81			Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
82			Подвижные игры на материале футбола. Беседа: «Первая помощь при травмах»	1	
83			Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Мини-футбол.	1	
84			Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ..Мини-футбол.	1	
85			Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	
86			Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ.	1	
87			Баскетбол: Броски мяча в корзину.Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ.	1	
88			Подвижные игры на материале баскетбола ,мини-баскетбол.	1	
89			Волейбол: подбрасывание мяча. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
90			Волейбол: подбрасывание и передача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	

91			Волейбол: подбрасывание и передача мяча. ОРУ. Пионербол	1	
92			Подвижные игры на материале волейбола. Пионербол	1	
<i>Легкая атлетика (10 часов)</i>					
93			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума и характера».	1	
94			Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. «Круговая эстафета».	1	
95			Учет по бегу 30м. «Круговая эстафета».	1	
96			Бег из разных исходных положений. «Встречная эстафета». ОРУ	1	
97			Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.	1	
98			Прыжковые упражнения: прыжки со скалкой.	1	
99			Прыжки. Учет прыжков в длину. «Лапта»	1	
100			Прыжки в высоту. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
101			Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1	
102			Соревнования. ОРУ. «Лапта»	1	

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
4 класс
102 часа**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Примечание
	План	Факт			
<i>Легкая атлетика(11 часов)</i>					
1			Вводный урок. Техника безопасности. Сочетание разновидностей ходьбы и бега. Беседа: «Современные Олимпийские игры». «Встречная эстафета»	1	
2			Освоение навыков ходьбы и бега, на носках, на пятках с изменением счета и длинны шагов. Высокий старт с последующим ускорением. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена сторон »	1	
3			Совершенствование бега. Учет по бегу на 30м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	

4			Освоение бега ,развитие координационных и скоростных способностей .Бег с ускорением до 60 м . ОРУ. Встречная эстафета	1	
5			Развитие скоростных качеств. Бег с прыжками и с ускорением. Подвижная игра «Круговая эстафета».	1	
6			Освоение навыков прыжков .Прыжки на одной ноге, на двух на месте с продвижением вперед и поворотами на 180 гр. ОРУ. Учет по прыжкам в длину с места. Подвижная игра « Пустое место»	1	
7			Прыжки на заданную длину по ориентирам : на расстояние 60-110 см.в полосу приземления шириной 30 см. Игра « Попрыгунчики – воробьишки »	1	
8			Чередование прыжков в длину сместа в полную силу . ОРУ. Подвижная игра «Белые медведи».	1	
9			Овладение навыками метания Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
10			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
11			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние в вертикальную цель(1,5 +1,5) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часа)</i>					
12			Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».Беседа : «Техника безопасности в баскетболе»	1	
13			Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ.	1	
14			Баскетбол: Броски мяча в корзину.Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ.	1	
15			Подвижные игры на материале баскетбола. «Круговая лапта».	1	
16			Подвижные игры на материале баскетбола «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1	
17			Подвижные игры на материале баскетбола «Пятнашки». Беседа: «Личная гигиена».	1	

18			Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».Беседа : «Техника безопасности в баскетболе»	1	
19			Подвижные игры на материале баскетбола «Пятнашки».	1	
20			Подвижные игры на материале баскетбола, «Передал – садись» «Конники-спортсмены».	1	
<i>Подвижные игры (7 часов)</i>					
21			Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам» «Играй ,играй мяч не теряй». ОРУ	1	
22			Игры «Класс, смирно!». «Прыжки по полоскам» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
23			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
24			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
25			ОРУ. Игры «Капитаны», «Воробьи и вороны»	1	
26			Игры «Точный расчет», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
27			ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов) Подвижные игры (3 часа)</i>					
28			Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы .ОРУ с гимнастическими палками.	1	
29			Перестроения , ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты.	1	
30			Акробатические комбинации. Перекаты, стойка на лопатках. Игра «Пройти бесшумно».	1	
31			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях с последкующей опорой руками за головой.	1	
32			Развитие координационных способностей.Стойка на лопатках , мост из положения лежа на спине. Танцевальные шаги.	1	
33			Равновесие на гим. скамейке.. Строевые упражнения. Беседа: «Вода и питьевой режим». ОРУ.	1	

34			Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. Закрепление. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
35			Опорный прыжок. Перелазанье через гимнастического коня. ОРУ со скакалкой. Игра «Змейка».	1	
36			Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке ,подтягивание. ОРУ в движении.	1	
37			Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ со скакалкой. Беседа: «Спортивная одежда и обувь»	1	
38			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.	1	
39			Танцевальные упражнения. Шаги с прискоком ,приставные шаги .шаг галопом. ОРУ с малыми мячами.	1	
40			Танцевальные упражнения. Шаги с прискоком ,приставные шаги .шаг галопом .ОРУ с малыми мячами	1	
41			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Закрепление.	1	
42			Перелезание через горку матов. ОРУ в движении	1	
43			Перелезание через коня. ОРУ в движении. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1	
44			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза»	1	
45			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра « Перестрелка»	1	
46			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
47			ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
48			ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
<i>Лыжные гонки (21 час)</i>					
49			Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок. Пререноска и надевание лыж.	1	

50			Закрепление техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. без палок . Повороты переступанием.	1	
51			Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок. Повороты переступанием.	1	
52			Ознакомление с техникой подъёма «лесенкой» и спуска под уклон. Беседа: «Закаливание».	1	
53			Совершенствование техники подъёма «лесенкой» и спуска под уклон.	1	
54			Учет по технике подъёма «лесенкой» и спуска под уклон.	1	
55			Ознакомление с техникой передвижения попеременным двухшажным ходом с палками .	1	
56			Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом с палками	1	
57			Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом с палками	1	
58			Катание на санках. Подвижные игры на снегу.	1	
59			Катание на санках. Беседа: «Современные Олимпийские игры».	1	
60			Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков. Прохождение дистанции 2 км	1	
61			Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков под уклон.	1	
62			Ознакомление с техникой торможения плугом и упором	1	
63			Закрепление техники торможения плугом и упором	1	
64			Учет по технике торможения плугом и упором Эстафеты.	1	
65			ОРУ на снегу . Эстафета на лыжах.	1	
66			Подвижные зимние игры. Снежки.	1	
67			Подвижные зимние игры. Катание на санках.	1	
68			Подвижные зимние игры «Два Мороза». Прохождение дистанции 2 км	1	
69			Подвижные зимние игры. Катание на санках.	1	
<i>Подвижные игры (9 часов)</i>					
70			Беседа: «Самоконтроль». Игры «Гонка мячей по кругу». ОРУ.	1	

71			Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
72			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
73			ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
74			Игра «Перестрелка» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
75			ОРУ. Игры «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
76			ОРУ. Игра «Снайперым» Развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве.	1	
77			ОРУ. Игра «Снайперы»	1	
78			Развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве	1	
<i>Спортивные игры (14)</i>					
79			Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.	1	
80			Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1	
81			Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
82			Подвижные игры на материале футбола. Беседа: «Первая помощь при травмах»	1	
83			Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Мини-футбол.	1	
84			Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Мини-футбол.	1	
85			Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	
86			Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ.	1	
87			Баскетбол: Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ.	1	
88			Подвижные игры на материале баскетбола ,мини-баскетбол.	1	
89			Волейбол: подбрасывание мяча. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1	

90			Волейбол: подбрасывание и передача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	
91			Волейбол: подбрасывание и передача мяча. ОРУ. Пионербол	1	
92			Подвижные игры на материале волейбола. Пионербол	1	
<i>Легкая атлетика (10 часов)</i>					
93			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума и характера».	1	
94			Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. «Круговая эстафета».	1	
95			Учет по бегу 30м. «Круговая эстафета».	1	
96			Бег из разных исходных положений. «Встречная эстафета». ОРУ	1	
97			Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.	1	
98			Прыжковые упражнения: прыжки со скалкой.	1	
99			Прыжки. Учет прыжков в длину. «Лапта»	1	
100			Прыжки в высоту. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1	
101			Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1	
102			Соревнования. ОРУ. «Лапта»	1	