


Курганская область  
Каргапольский район  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Житниковская средняя общеобразовательная школа»

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 1 - 4 классов**

Программу составила: Головатюк Анна Сергеевна  
Учитель физической культуры, соответствие занимаемой должности

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол от 28.08.2018 г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
 Т.А. Соснина



## Нормативно-правовая

Программа составлена на основании:

- ООП НОО МКОУ «Житниковская СОШ»
- авторской программы Физическая культура » В.И Лях

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО 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.

#### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; 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.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>79</b>
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>72</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>73</b>
	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
	Легкая атлетика	21	21	21	21
	Лыжная подготовка	18	19	19	19
	Подвижные игры	19	19	19	19
	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	23	23	23
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

#### 1 класс

*Иметь представление:*

-связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности

- способах изменения направления и скорости движения

- режим дня и личной гигиены

- правила составления комплексов утренней зарядки

*Уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток

- играть в подвижные игры

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами

-выполнять строевые упражнения

## 2 класс

*Иметь представления:*

- зарождение древних Олимпийских игр
- физические качества и общих правилах определения уровня и развития
- правилах проведения закаливающих процедур

Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки

*Уметь:*

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости)
- вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание)
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия

## 3 класс

*Иметь представление:*

- физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси
- разновидностях физических упражнений: общеразвивающих подводящих, и соревновательных

Об особенностях игры в баскетбол

*Уметь:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, координации
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для усвоения технических действий игры в баскетбол
- проводить закаливающие процедуры
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты координации в процессе соревнований
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения физических упражнений

## 4 класс

*Иметь представление:*

- роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения
- физической нагрузке и способах ее регулирования
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма

*Уметь:*

- вести дневник самонаблюдения
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации

- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой
- выполнять игровые действия в баскетболе, играть по упрощенным правилам
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях

По окончании начальной школы

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга

- излагать факты истории развития физической культуры характеризовать ее роль и значение в жизни человека

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развитие основных физических качеств

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способах их устранения

- соблюдать требования техники безопасности к местам занятий физической культурой

## **Содержание тем учебного предмета физическая культура для 1 класса**

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с



дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

Планирование учебного материала по четвертям 1 класса

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>					
Знания о физической культуре	3	2	0	1	0
Способы физкультурной деятельности	3	1	0	2	0
Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	0	0
Легкая атлетика	21	11	0	0	10
Лыжная подготовка	18	0	0	18	0
Подвижные игры	19	6	2	3	8
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
Подвижные игры с элементами баскетбола	21	7	5	3	6
Всего	99	27	21	27	24

Планирование учебного материала по четвертям 2 класса

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>					
Знания о физической культуре	3	2	0	1	0
Способы физкультурной деятельности	3	1	0	2	0
Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	0	0
Легкая атлетика	21	10	0	0	11
Лыжная подготовка	19	0	0	19	0
Подвижные игры	19	8	0	2	9
<b>ВАРИАТИВНАЯ</b>					

<b>ЧАСТЬ</b>					
Подвижные игры с элементами баскетбола	23	6	7	6	4
Всего	102	27	21	30	24

Планирование учебного материала по четвертям 3 класса

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>					
Основы знания о физической культуре	3	2	0	1	0
Способы физкультурной деятельности	3	1	0	2	0
Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	0	0
Легкая атлетика	21	10	0	0	11
Лыжная подготовка	19	0	0	19	0
Подвижные игры	19	8	0	2	9
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
Подвижные игры с элементами баскетбола	23	6	7	6	4
Всего	102	27	21	30	24

Планирование учебного материала по четвертям 4 класс

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>					
Знания о физической культуре	3	2	0	1	0
Способы физкультурной деятельности	3	1	0	2	0
Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	0	0
Легкая атлетика	21	10	0	0	11
Лыжная подготовка	19	0	0	19	0
Подвижные игры	19	8	0	2	9
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
Подвижные игры с элементами баскетбола	23	6	7	6	4
Всего	102	27	21	30	24

## Тематический план 1 класс

№ п\п	Название раздела	Кол-во часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	1
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетике. физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Подвижная игра «Ловишки», «Салки с домиками»
2	<b>Легкая атлетика</b>	1
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. подвижная игра «Совушки»
3	<b>Подвижные игры</b>	1
		Подвижная игра «прерванные пятнашки», «Космонавты», вызов номеров
4	Легкая атлетика	1
		Техника челночного бега. Подвижная игра «Два мороза»
5	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча . подвижная игра «играй играй мяч не теряй»
6	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «Гуси- лебеди, пятнашки»
7	<b>Знания о физической культуре</b>	1
		Возникновение физической культуры у древних людей
8	Легкая атлетика	1
		Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «Колдунчики»
9	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра рыбки
10	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания малого мяча в цель подвижная игра «Быстро по местам»
11	Легкая атлетика	1
		Тестирование наклона вперед из положения стоя .подвижная игра « точно в мишень»
12	Легкая атлетика	1
		Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Вышибалы»
13	Подвижные игры	1
		Подвижная игра «Змейка» два мороза
14	Баскетбол	1
		Стойка и передвижение игрока. Подвижная игра «школа мячей
15	Баскетбол	1
		Передача мяча от груди из-за головы подвижная игра мяч соседу
16	Подвижная игры	1
		Подвижная игра «не ошибись» петрушка на скамейке»
17	Легкая атлетика	1
		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы»
18	Легкая атлетика	1
		Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «гуси-лебеди»
19	Баскетбол	1

		Ведение мяча правой левой рукой. Подвижная игра « погрузка арбузов»
20	Легкая атлетика	1
		Тестирование вися на время
21	Легкая атлетика	1
		Броски набивного мяча способом снизу. Подвижная игра быстро по местам
22	Подвижные игры	1
		Подвижные игры гуси- лебеди, шишки желуди орехи
23	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления
24	Баскетбол	1
		Передача мяча двумя руками с отскоком об пол
25	Баскетбол	1
		Передача мяча одной рукой от плеча подвижная игра эстафеты с мячами
26	Способы физкультурной деятельности	1
		Оздоровительные занятия в режиме дня
27	Подвижные игры	1
		Подвижная игра « ниточка иголочка », «совушка »
<b>2 четверть гимнастика 14 ч</b>		
28	Гимнастика	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Общеразвивающие упражнения различной координационной сложности
29	Гимнастика	1
		Кувырок вперед . Подвижная игра «змея»
30	Баскетбол	1
		Ведение мяча правой левой рукой в движении. Подвижная игра «заподня»
31	Гимнастика	1
		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра « фигуры»
32	Баскетбол	1
		Броски в цель кольцо, щит, мишень, обруч. Подвижная игра « передача мяча в колоннах»
33	Гимнастика	1
		Стойка на лопатках. Подвижная игра «три движения »
34	Гимнастика	1
		Стойка на голове. « Волшебные ёлочки»
35	Гимнастика	1
		Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «вызов номеров»,
36	Баскетбол	1
		Ведение мяча правой левой рукой вокруг партнера . Подвижная игра «гонка мячей по кругу»
37	Баскетбол	1
		Передача мяча из-за головы .подвижная игра передал- садись
38	Гимнастика	1
		Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и животе, подтягиваясь руками

39	Баскетбол	1
		Передача мяча двумя руками ударом об пол . Подвижная игра «гонка мячей по кругу»
40	Гимнастика	1
		Прыжки в скакалку в движении. Подвижная игра «два мороза»
41	Гимнастика	1
		Круговая тренировка. подвижная игра «охотники и утки»
42	Гимнастика	1
		Вращение обруча Подвижная игра « вызов номеров»
43	Гимнастика	1
		Различные виды перелазанье . Подвижная игра « капитаны»
44	Баскетбол	1
		Броски в цель ( кольцо, мишень, обруч. Подвижная игра «фигуры»
45	Гимнастика	1
		Упражнение в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
46	Гимнастика	1
		Кувырок в сторону. Подвижная игра «вызов номеров»
47	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча в движении . подвижная игра фигуры
48	Гимнастика	1
		Круговая тренировка. Подвижная игра «гуси- лебеди»
<b>3 четверть лыжная подготовка</b>		
49	Знания о физической культуре	1
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Ходьба бег прыжки лазанье и ползание ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека
50-51	Лыжная подготовка	2
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
52-53	Лыжная подготовка	2
		Повороты переступанием на лыжах без палок
		Повороты переступанием на лыжах без палок
54	Лыжная подготовка	1
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
55-56	Лыжная подготовка	2
		Торможение падением на лыжах с палками
		Торможение падением на лыжах с палками
57-58	Лыжная подготовка	2
		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон
		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон
59-60	Лыжная подготовка	2
		Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах на склон «Лесенкой», торможение «Плугом»на лыжах
		Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах на склон «Лесенкой», торможение «Плугом»на лыжах
61-62	Лыжная подготовка	2
		Подъем на склон «ёлочкой»

		Подъём на склон «ёлочкой»
63-64	Лыжная подготовка	2
		Передвижение на лыжах змейкой
		Передвижение на лыжах змейкой
65-66	Лыжная подготовка	2
		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
67	Лыжная подготовка	1
		Контрольный урок по лыжной подготовке
68	Способы физкультурной деятельности	1
		Подвижные игры во время прогулок
69	Баскетбол	1
		Ведение мяча ( правой левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижная игра «школа мяча»
70	Баскетбол	1
		Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»
71	Баскетбол	1
		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
72	Баскетбол	1
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу. Подвижная игра «Вышибалы»
73	Баскетбол	1
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
74	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра « Попади в обруч»
75	Подвижная игра	1
		Подвижная игра на лыжах « Накаты »
<b>4 четверть легкая атлетика 10 ч</b>		
76	Легкая атлетика	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. бросок набивного мяча из –за головы на дальность
77	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»
78	Легкая атлетика	1
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «охотники и утки»
79	Легкая атлетика	1
		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «пустое место»
80	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»
81	Легкая атлетика	1
		Тестирование челночного бега 3*10. Подвижная игра «вызов номеров»
82	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «салки на одной ноге», «вызов номеров»
83	Баскетбол	1
		Появление мяча, упражнений и игр с мячом. «два мороза»



84	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «прыжки по полоскам», «посадка картошки»
85	Баскетбол	1
		Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»
86	Баскетбол	1
		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
87	Баскетбол	1
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу. Подвижная игра «Вышибалы»
88	Легкая атлетика	1
		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра « два мороза»
89	Легкая атлетика	1
		Тестирование виса на время. Подвижная игра «птица в клетке»
90	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «пятнашки», «прыгуны и пятнашки»
91	Легкая атлетика	1
		Тестирование виса на время. Подвижная игра «светофор»
92	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «гуси –лебеди» , «птица в клетке»
93	Легкая атлетика	1
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек
94	Подвижные игры	1
		Беговые упражнения. Подвижная игра «гуси лебеди»
95	Легкая атлетика	1
		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» подвижная игра «салки на одной ноге»
96	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «посадка картошки» «фигуры»
97	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания мешочка (мяча на дальность. Подвижная игра «Веревочка под ногами»
98	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «вызов номеров»
99	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «совушка», «вызов номеров»

## Тематический план 2 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетике. Возникновение первых спортивных соревнований. Подвижная игра «Салки с домиками»
<b>1 четверть 27 ч ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
2	Легкая атлетика	1
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. подвижная игра «Ловишки», «Салки –дай руку»
3	Подвижные игры	1
		Подвижная игра «прерванные пятнашки», «Салки –дай руку»
4	Легкая атлетика	1
		Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «Колдунчики»
5	Баскетбол	1
		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка»
6	Подвижные игры	1
		Подвижная игра «командные хвостики», «Фигуры», «Светофор»
7	Баскетбол	1
		Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра « салки с резиновыми кружочками»
8	Знания о физической культуре	1
		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма(обтирание).
9	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики»
10	Легкая атлетика	1
		Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»
11	Легкая атлетика	1
		Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Флаг на башне»
12	Легкая атлетика	1
		Тестирование метание малого мяча на точность. Подвижная игра «Бездомный заяц»
13	Легкая атлетика	1
		Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Вышибалы»
14	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Перестрелка»
15	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « К своим флажкам», «Пустое место», и малоподвижная игра « запрещенное движение»
16	Баскетбол	1

		Ведение мяча правой левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «охотники и утки»
17	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « прыгуны и пятнашки», «Невод», малоподвижная игра « Три движения»
18	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Перестрелка»
19	Легкая атлетика	1
		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Гуси-лебеди»
20	Легкая атлетика	1
		Тестирование виса на время Подвижная игра « Гуси-лебеди»
21	Легкая атлетика	1
		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы»
22	Подвижные игры	1
		Подвижная игра « Ловля обезьян», «гуси- лебеди»
23	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «светофор»
24	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «кенгуру» , «лисы и куры»
25	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « охотники и утки», «гуси лебеди»
26	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «кенгуру» , «лисы и куры»
27	Способы физкультурной деятельности	1
		Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча
<b>2 четверть гимнастика 21 ч</b>		
28	Гимнастика	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Комбинации Общеразвивающие упражнений различной координационной сложности
29	Гимнастика	1
		Кувырок вперед . Подвижная игра «охотники и утки»
30	Баскетбол	1
		Ведение мяча правой левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Ночная охота»
31	Гимнастика	1
		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра « иголочка»
32	Баскетбол	
		Броски в цель кольцо, щит, мишень, обруч. Подвижная игра « передал садись»
33	Гимнастика	1
		Стойка на лопатках. Подвижная игра « Волшебные ёлочки»
34	Гимнастика	1
		Стойка на голове. « Волшебные ёлочки»
35	Гимнастика	1
		Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «вызов номеров»,
36	Баскетбол	1
		Ведение мяча правой левой рукой в движении по прямой шагом и

		бегом. Подвижная игра «гонка мячей по кругу»
37	Баскетбол	1
		Броски в цель кольцо, щит, мишень, обруч. Подвижная игра «передал садись»
38	Гимнастика	1
		Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и животе, подтягиваясь руками
39	Баскетбол	1
		Ведение правой левой рукой в движении по прямой шагом и бегом . Подвижная игра «гонка мячей по кругу»
40	Гимнастика	1
		Прыжки в скакалку в движении. Подвижная игра «два мороза»
41	Гимнастика	1
		Круговая тренировка. подвижная игра «охотники и утки»
42	Гимнастика	1
43		Вращение обруча Подвижная игра « вызов номеров»
	Гимнастика	1
		Различные виды перелазанье . Подвижная игра « вызов номеров
44	Баскетбол	1
		Броски в цель ( кольцо, мишень, обруч. Подвижная игра «фигуры»
45	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра « точный расчет»
46	Гимнастика	1
		Упражнение в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
47	Гимнастика	1
		Кувырок в сторону. Подвижная игра «вызов номеров»
48	Гимнастика	1
		Круговая тренировка. Подвижная игра «гуси- лебеди»
<b>3 четверть 30 (ч ) лыжная подготовка</b>		
49	Знания о физической культуре	1
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Проведение закаливающих процедур
50-51	Лыжная подготовка	2
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
52-53	Лыжная подготовка	2
		Повороты переступанием на лыжах без палок
		Повороты переступанием на лыжах без палок
54-55	Лыжная подготовка	2
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
56-57	Лыжная подготовка	2
		Торможение падением на лыжах с палками
		Торможение падением на лыжах с палками
58	Лыжная подготовка	1
		Прохождение дистанции 1 км на лыжах
59-60	Лыжная подготовка	2
		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон

		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон
61-62	Лыжная подготовка	2
		Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах на склон «Лесенкой», торможение «Плугом» на лыжах
		Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах на склон «Лесенкой», торможение «Плугом» на лыжах
63-64	Лыжная подготовка	2
		Подъем на склон «ёлочкой»
		Подъем на склон «ёлочкой»
65	Лыжная подготовка	2
		Передвижение на лыжах змейкой
66-67	Лыжная подготовка	2
		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
68	Лыжная подготовка	1
		Контрольный урок по лыжной подготовке
69	Способы физкультурной деятельности	1
		Измерение длины и массы тела
70	баскетбол	1
		Ведение мяча ( правой левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижная игра «школа мяча»
71	Баскетбол	1
		Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»
72	Баскетбол	1
		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
73	баскетбол	1
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу. Подвижная игра «Вышибалы»
74	Баскетбол	1
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
75	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра « Попади в обруч»
76	Подвижная игра	1
		Подвижная игра на лыжах «накаты»
77	Подвижная игра	1
		Кто дальше съедет с горы
78	Способы физкультурной деятельности	1
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок
<b>4 четверть легкая атлетика 11 ч</b>		
79	Легкая атлетика	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. бросок набивного мяча из –за головы на дальность
80	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»
81	Легкая атлетика	1

		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «охотники и утки»
82	Легкая атлетика	1
		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «пустое место»
83	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»
84	Легкая атлетика	1
		Тестирование челночного бега 3*10. Подвижная игра «вызов номеров»
85	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «салки на одной ноге», «вызов номеров»
86	Баскетбол	1
		Появление мяча, упражнений и игр с мячом. «два мороза»
87	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « прыжки по полоскам», «посадка картошки»
88	Баскетбол	1
		Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»
89	Баскетбол	1
		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
90	Баскетбол	1
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу. Подвижная игра «Вышибалы»
91	Легкая атлетика	1
		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра « два мороза»
92	Легкая атлетика	1
		Тестирование виса на время. Подвижная игра «птица в клетке»
93	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «пятнашки», «прыгуны и пятнашки»
94	Легкая атлетика	1
		Тестирование виса на время. Подвижная игра «светофор»
95	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «гуси –лебеди» , «птица в клетке»
96	Легкая атлетика	1
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек
97	Подвижные игры	1
		Беговые упражнения. Подвижная игра «гуси лебеди»
98	Легкая атлетика	1
		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» подвижная игра «салки на одной ноге»
99	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «посадка картошки» «фигуры»
100	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания мешочка (мяча на дальность. Подвижная игра «Веревочка под ногами»
101	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «вызов номеров»
102	Подвижные игры	1
		Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок «лисы и куры», «кто дальше прыгнет».

### Тематический план 3 класс

№ п\п	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знания о физической культуре	1
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетике. Физическая культура у народов Древней Руси
<b>1 четверть ( 27 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
2	Легкая атлетика	1
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Белые медведи»
3	Подвижные игры	1
		Подвижная игра «Космонавты», « пустое место»
4	Легкая атлетика	1
		Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «Космонавты»
5	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах кругах. Подвижная игра « кто дальше бросит»
6	Подвижные игры	1
		Подвижная игра «Пятнашки», «космонавты » Малоподвижная игра «отгадай чей голосок»
7	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления
8	Основы знаний о физической культуре	1
		Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол
9	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «пятнашки »
10	Легкая атлетика	1
		Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «невод»
11	Легкая атлетика	1
		Прыжок в длину с разбега на результат Подвижная игра «прыгуны и пятнашки»
12	Легкая атлетика	1
		Тестирование метание малого мяча на точность. Подвижная игра «гуси - лебеди »
13	Легкая атлетика	1
		Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Вызов номеров»
14	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Попади в обруч»
15	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «иглочка и ниточка», «команда быстроногих», и малоподвижная игра « запрещенное движение»
16	Баскетбол	1
		Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подвижная игра « мяч

		водящему»	
17	Подвижные игры		1
		Подвижные игры « прыгуны и пятнашки», «Наступление»	
18	Баскетбол		1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «передал садись»	
19	Легкая атлетика		1
		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Гуси-лебеди»	
20	Легкая атлетика		1
		Тестирование 60 м с высокого старта Подвижная игра « Гуси-лебеди»	
21	Легкая атлетика		1
		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	
22	Подвижные игры		1
		Подвижная игра «прыгающие воробушки» «гуси- лебеди»	
23	Баскетбол		1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах кругах. Подвижная игра « кто дальше бросит»	
24	Подвижные игры		1
		Подвижные игры «наступление » , «посадка картошки »	
25	Подвижные игры		1
		Подвижные игры « охотники и утки», «гуси лебеди»	
26	Подвижные игры		1
		Подвижные игры «команда быстроногих » , «невод »	
27	Способы физкультурной деятельности	Освоение комплексов Общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.	
<b>2 четверть (21ч). ГИМНАСТИКА</b>			
28	Гимнастика		1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Варианты выполнения кувырка вперед	
29	Гимнастика		1
		Кувырок вперед . Подвижная игра «охотники и утки»	
30	Баскетбол		1
		Ведение мяча с изменением направления . Подвижная игра «защита укрепления»	
31	Гимнастика		1
		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра « иголочка»	
32	Баскетбол		1
		Броски в цель (ходьбе, и медленном беге). Подвижная игра «мяч водящему»	
33	Гимнастика		1
		Стойка на лопатках . Подвижная игра « пятнашки»	
34	Гимнастика		1
		Стойка на голове. «белые медведи»	
35	Гимнастика		1
		Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»,	
36	Баскетбол		1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «метко в цель»	
37	Баскетбол		1



		Ведение мяча с изменением направления . Подвижная игра «салки на одной ноге»
38	Гимнастика	1
		Мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «смена сторон»
39	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра « салки на одной ноге»
40	Гимнастика	1
		Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и животе, подтягиваясь руками
41	Гимнастика	1
		Стойка на голове. Подвижная игра «два мороза»
42	Гимнастика	1
		Стойка на руках. Подвижная игра « кто самый быстрый»
43	Гимнастика	1
		Круговая тренировка . Подвижная игра «смена сторон»
44	Баскетбол	1
		Броски в цель ( в ходьбе и медленном беге). Подвижная игра «фигуры»
45	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления « салки на одной ноге»
46	Гимнастика	1
		Упражнение в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
47	Гимнастика	1
		Прыжки в скакалку. Подвижная игра «гуси лебеди»
48	Гимнастика	1
		Круговая тренировка
<b>3 четверть 30 (ч ) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
49	Основы знания о физической культуре	1
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)
50-51	Лыжная подготовка	2
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
52-53	Лыжная подготовка	2
		Повороты на лыжах переступанием и прыжком
		Повороты на лыжах переступанием и прыжком
54-55	Лыжная подготовка	2
		Попеременный двухшажный ход на лыжах
		Попеременный двухшажный ход на лыжах
56-57	Лыжная подготовка	2
\		Одновременный двухшажный ход на лыжах
		Одновременный двухшажный ход на лыжах

58	Лыжная подготовка	1
		Подъем «елочкой», «полуелочкой», и спуск в основной стойке на лыжах
59-60	Лыжная подготовка	1
		Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах
61-62	Лыжная подготовка	2
		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
63-64	Лыжная подготовка	2
		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
65	Лыжная подготовка	1
		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
66-67	Лыжная подготовка	2
		Передвижение и спуск на лыжах
		Передвижение и спуск на лыжах
68	Лыжная подготовка	1
		Контрольный урок по лыжной подготовке
69	Способы физкультурной деятельности	1
		Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений
70	баскетбол	1
		Ведение мяча ( правой левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижная игра «школа мяча»
71	Баскетбол	1
		Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»
72	Баскетбол	1
		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
	баскетбол	1
73		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу. Подвижная игра «Вышибалы»
74	Баскетбол	1
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
75	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра « Попади в обруч»
76	Подвижная игра	1
		Подвижная игра на лыжах « Накаты »

77	Подвижная игра	1
		« Кто дальше съедет с горы ?»
78	Способы физической деятельности	1
		Развитие выносливости во время лыжных прогулок.
<b>4 четверть</b>		
79	<b>Легкая атлетика</b>	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. бросок набивного мяча из –за головы на дальность
80	<b>Подвижные игры</b>	1
		Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»
81	Легкая атлетика	1
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «охотники и утки»
82	Легкая атлетика	1
		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «пустое место»
83	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»
84	Легкая атлетика	1
		Тестирование челночного бега 3*10. Подвижная игра «вызов номеров»
85	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «салки на одной ноге», «вызов номеров»
86	Баскетбол	1
		Появление мяча, упражнений и игр с мячом. «два мороза»
87	Подвижные игры	
		Подвижные игры « прыжки по полоскам», «посадка картошки»
88	Баскетбол	1
		Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»
89	Баскетбол	1
		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
90	Баскетбол	1
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу. Подвижная игра «Вышибалы»
91	Легкая атлетика	1

		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «два мороза»
92	Легкая атлетика	1
		Тестирование виса на время. Подвижная игра «птица в клетке»
93	Подвижные игры	1 Подвижные игры «пятнашки», «прыгуны и пятнашки»
94	Легкая атлетика	1
		Тестирование виса на время. Подвижная игра «светофор»
95	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «гуси –лебеди» , «птица в клетке»
96	Легкая атлетика	1
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек
97	Подвижные игры	1
		Беговые упражнения. Подвижная игра «гуси лебеди»
98	Легкая атлетика	1
		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» подвижная игра «салки на одной ноге»
99	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «посадка картошки» «фигуры»
100	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания мешочка (мяча на дальность. Подвижная игра «Веревочка под ногами»
	Легкая атлетика	1
101		Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «вызов номеров»
102	Подвижные игры	1
		Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок «лисы и куры», «кто дальше прыгнет».

### Тематический план 4 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетике. история развития физической культуры в России XVII-XIX вв ее роль и значение для подготовки солдат русской армии . Подвижная игра «Ловишки», «третий лишний»
<b>1 четверть ( 27 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
2	Легкая атлетика	1
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. подвижная игра «пустое место »
3	Подвижные игры	1
		Подвижная игра «прерванные пятнашки», «Космонавты», вызов номеров
4	Легкая атлетика	1
		Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «космонавты»
5	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах . подвижная игра « вызовы по имени »
6	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «к своим флажкам», «невод»
7	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «овладей мячом»
8	Основы знания о физической культуре	1
		Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения
9	Легкая атлетика	1
		Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «посадка картошки»
10	Легкая атлетика	1
		Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра « вызовы по имени»
11	Легкая атлетика	1
		Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «Команда быстроногих»
12	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «паровозики»
13	Легкая атлетика	1

		Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «кот и мыши»
14	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «мяч ловцу»
15	Подвижные игры	Подвижные игры «шишки, желуди, орехи», «пустое место» малоподвижная игра «запрещенное движение»
16	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении, треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «охотники и утки»
17	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «прыжки по полоскам», «третий лишний»
18	Баскетбол	2
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «игры с ведением мяча»
19	Легкая атлетика	1
		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «шишки, желуди, орехи»
20	Легкая атлетика	Тестирование виса на время. Подвижная игра «разведчики и часовые»
21	Легкая атлетика	1
		Тестирование подтягивания и отжимания. Подвижная игра «эстафета зверей»
22	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «третий лишний», «шишки, желуди, орехи»
23	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении, треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «быстро и точно»
24	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «разведчики часовые», «смена сторон»
25	Способы физкультурной деятельности	1
		Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.
26	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «эстафета зверей», «паровозики»
27	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «шишки, желуди, орехи», «кот и мыши»
<b>2 четверть</b>		
28	Гимнастика	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Перекаты в группировке. Подвижная игра «шишки, желуди, орехи»
29	Гимнастика	1
		Кувырок вперед . Подвижная игра шишки, желуди, орехи»
30	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «светофор»
31	Гимнастика	1
		Круговая тренировка. Подвижная игра «паровозики»
32	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении треугольниках,

		квадратах, кругах. Подвижная игра «вызов номеров»
33	Гимнастика	1
		Стойка на лопатках. Подвижная игра «посадка картошки»
34	Гимнастика	1
		Стойка на голове и руках. Подвижная игра «шишки, желуди, орехи»
35	Гимнастика	1
		Мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «вызов номеров»
36	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «гонка мячей по кругу»
37	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «вызовы по имени»
38	Гимнастика	1
		Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и животе, подтягиваясь руками
39	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «гонка мячей по кругу»
40	Гимнастика	Опорный прыжок на козла: вскок в упор на коленях и перелазание гимнастической стенке. Подвижная игра «вызов номеров»,
41	Гимнастика	1
		Опорный прыжок на козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «шишки, желуди, орехи»
42	Гимнастика	1
		Вращение обруча Подвижная игра
43	Гимнастика	1
		Различные виды перелазанье . Подвижная игра «паровозики»
44	Баскетбол	1
		Броски в цель ( кольцо, мишень, обруч. Подвижная игра «фигуры»
45	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «точный расчет»
46	Гимнастика	1
		Упражнение в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
47	Гимнастика	1
		Прыжки в скакалку. Подвижная игра «вызовы по имени»
48	Гимнастика	1
		Круговая тренировка. подвижная игра «эстафета зверей»
<b>3 четверть лыжная подготовка 19 ч</b>		
49		Основы знаний о физической культуре Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах
50-51	Лыжная подготовка	1
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
52-53	Лыжная подготовка	1
		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах

		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах
54-55	Лыжная подготовка	1
		Попеременный одношажный ход на лыжах
		Попеременный одношажный ход на лыжах
56-57	Лыжная подготовка	1
		Одновременный одношажный ход на лыжах
		Одновременный одношажный ход на лыжах
58	Лыжная подготовка	1
		Повороты переступанием на лыжах без палок
59-60	Лыжная подготовка	2
		Подъем на склон лесенкой торможение плугом на лыжах
		Подъем на склон лесенкой торможение плугом на лыжах
61-62	Лыжная подготовка	1
		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
63-64	Лыжная подготовка	2
		Подъем на склон «ёлочкой»
		Подъем на склон «ёлочкой»
65	Лыжная подготовка	1
		Передвижение на лыжах змейкой
66-67	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км на лыжах
		Прохождение дистанции 2 км на лыжах
68	Лыжная подготовка	1
		Контрольный урок по лыжной подготовке
69	Способы физкультурной деятельности	1
		Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС
70	баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «овладей мячом»
71	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении треугольниках квадратах кругах. Подвижная игра « мяч ловцу»
72	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «овладей мячом»
73	баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении треугольниках квадратах кругах. Подвижная игра « мяч ловцу»
74	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «овладей мячом»
75	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «гонка мячей по кругу»
76	Подвижная игра	1
		Подвижная игра «пройди в ворота»



77	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «не задень»
78	Способы физкультурной деятельности	1
		Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах потертостей
<b>4 четверть легкая атлетика 11 ч</b>		
79	Легкая атлетика	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. бросок набивного мяча из –за головы на дальность
80	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»
81	Легкая атлетика	1
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «охотники и утки»
82	Легкая атлетика	1
		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «пустое место»
83	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»
84	Легкая атлетика	1
		Тестирование челночного бега 3*10. Подвижная игра «вызов номеров»
85	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «салки на одной ноге», «вызов номеров»
86	Баскетбол	1
		Появление мяча, упражнений и игр с мячом. «два мороза»
87	Подвижные игры	1
		Подвижные игры « прыжки по полоскам», «посадка картошки»
88	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении, треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «быстро и точно»
89	Баскетбол	1
		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «охотники и утки»
90	Баскетбол	1
		Ловля и передача мяча на месте и в движении, треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «быстро и точно»
91	Легкая атлетика	1
		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра « два мороза»
92	Легкая атлетика	1
		Тестирование виса на время. Подвижная игра «птица в клетке»
93	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «пятнашки», «прыгуны и пятнашки»
94	Легкая атлетика	1
		Тестирование виса на время. Подвижная игра «светофор»
95	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «гуси –лебеди» , «птица в клетке»
96	Легкая атлетика	1
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек
97	Подвижные игры	1
		Беговые упражнения. Подвижная игра «гуси лебеди»

98	Легкая атлетика	1
		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» подвижная игра «салки на одной ноге»
99	Подвижные игры	1
		Подвижные игры «посадка картошки» «фигуры»
100	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания мешочка (мяча на дальность. Подвижная игра «Веревочка под ногами»
101	Легкая атлетика	1
		Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «вызов номеров»
102	Подвижные игры	1
		Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок «лисы и куры», «кто дальше прыгнет».

Тематическое планирование (102 ч) для 2 класса

№ урока	Дата проведения	Раздел	Тема урока	Примечание
<b>1 четверть ( 27 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
	Планируемая	Фактическая		
1		Знания о физической культуре а	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетике. Возникновение первых спортивных соревнований. Подвижная игра «Ловишки», «Салки с домиками»	Страница 8 Секундомер, свисток
2		Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. подвижная игра «Ловишки», «Салки – дай руку»	
3		Подвижные игры	Подвижная игра «прерванные пятнашки», «Салки – дай руку»	

4			Легкая атлетика	Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «Колдунчики»	
5			Баскетбол	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка»	
6			Подвижные игры	Подвижная игра «командные хвостики», «Фигуры», «Светофор»	
7			Баскетбол	Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «салки с резиновыми кружочками»	
8			Знания о физической культуре	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма(обтирание).	
9			Легкая атлетика	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики»	
10			Легкая атлетика	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»	
11			Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Флаг на башне»	
12			Легкая атлетика	Тестирование метание малого мяча на точность. Подвижная игра «Бездомный заяц»	
13			Легкая атлетика	Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Вышибалы»	
14			Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Перестрелка»	
15			Подвижные игры	Подвижные игры « К своим флажкам», «Пустое место», и малоподвижная игра « запрещенное движение»	
16			Баскетбол	Ведение мяча правой левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «охотники и утки »	
17			Подвижные игры	Подвижные игры « прыгуны и пятнашки», «Невод», малоподвижная игра « Три движения»	

18			Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Перестрелка»	
19			Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Гуси-лебеди»	
20			Легкая атлетика	Тестирование виса на время Подвижная игра « Гуси-лебеди»	
21			Легкая атлетика	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы»	
22			Подвижные игры	Подвижная игра « Ловля обезьян», «гуси- лебеди»	
23			Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «светофор»	
24			Подвижные игры	Подвижные игры «кенгуру» , «лисы и куры»	
25			Подвижные игры	Подвижные игры « охотники и утки», «гуси лебеди»	
26			Подвижные игры	Подвижные игры «кенгуру» , «лисы и куры»	
27			Способы физкультурной деятельности	Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча	
<b>2 четверть (21ч). ГИМНАСТИКА</b>					
28			Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Комбинации Общеразвивающие упражнения различной координационной сложности	
29			Гимнастика	Кувырок вперед . Подвижная игра «охотники и утки»	
30			Баскетбол	Ведение мяча правой левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Ночная охота»	
31			Гимнастика	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра « иголочка»	
32			Баскетбол	Броски в цель кольцо, щит, мишень, обруч. Подвижная игра « передал садись»	
33			Гимнастика	Стойка на лопатках. Подвижная игра « Волшебные ёлочки»	

34			Гимнастика	Стойка на голове. « Волшебные ёлочки»	
35			Гимнастика	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «вызов номеров»,	
36			Баскетбол	Ведение мяча правой левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «гонка мячей по кругу»	
37			Баскетбол		
38			Гимнастика	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и животе, подтягиваясь руками	
39			Баскетбол	Ведение правой левой рукой в движении по прямой шагом и бегом . Подвижная игра «гонка мячей по кругу»	
40			Гимнастика	Прыжки в скакалку в движении. Подвижная игра «два мороза»	
41			Гимнастика	Круговая тренировка. подвижная игра «охотники и утки»	
42			Гимнастика	Вращение обруча Подвижная игра « вызов номеров»	
43			Гимнастика	Различные виды перелазанье . Подвижная игра « »	
44			Баскетбол	Броски в цель ( кольцо, мишень, обруч. Подвижная игра «фигуры»	
45			Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра « точный расчет»	
46			Гимнастика	Упражнение в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	
47			Гимнастика	Кувырок в сторону. Подвижная игра «вызов номеров»	
48			Гимнастика	Круговая тренировка. Подвижная игра «гуси-лебеди»	
<b>3 четверть 30 (ч ) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
49			Знания о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Проведение закаливающих процедур	
50-51			Лыжная	Ступающий и скользящий	

			подготовка	шаг на лыжах без палок	
52-53			Лыжная подготовка	Повороты переступанием на лыжах без палок	
54-55			Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	
56-57			Лыжная подготовка	Торможение падением на лыжах с палками	
58			Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	
59-60			Лыжная подготовка	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	
61-62			Лыжная подготовка	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах на склон «Лесенкой», торможение «Плугом» на лыжах	
63-64			Лыжная подготовка	Подъём на склон «ёлочкой»	
65			Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах змейкой	
66-67			Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
68			Лыжная подготовка	Контрольный урок по лыжной подготовке	
69			Способы физкультурной деятельности	Измерение длины и массы тела	
70			баскетбол	Ведение мяча ( правой левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижная игра «школа мяча»	
71			Баскетбол	Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»	
72			Баскетбол	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	
73			баскетбол	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу. Подвижная игра «Вышибалы»	
74			Баскетбол	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	
75			Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра « Попади в обруч»	
76			Подвижная игра	Подвижная игра на лыжах « Накаты »	
77			Подвижная игра	« Кто дальше съедет с горы ?»	
78			Способы	Выполнение утренней	

			физкультурной деятельности	зарядки и гимнастики под музыку. подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок	
4 четверть					
79			Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. бросок набивного мяча из –за головы на дальность	
80			Подвижные игры	Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»	
81			Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «охотники и утки»	
82			Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «пустое место»	
83			Подвижные игры	Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»	
84			Легкая атлетика	Тестирование челночного бега 3*10. Подвижная игра «вызов номеров»	
85			Подвижные игры	Подвижные игры «салки на одной ноге», «вызов номеров»	
86			Баскетбол	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. «два мороза»	
87			Подвижные игры	« прыжки по полоскам», «посадка картошки»	
88			Баскетбол	Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»	
89			Баскетбол	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	
90			Баскетбол	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу. Подвижная игра «Вышибалы»	
91			Легкая атлетика	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра « два мороза»	
92			Легкая атлетика	Тестирование виса на время. Подвижная игра «птица в клетке»	
93			Подвижные игры	«пятнашки», «прыгуны и пятнашки»	

94			Легкая атлетика	Тестирование вися на время. Подвижная игра «светофор»	
95			Подвижные игры	«гуся –лебеди» , «птица в клетке»	
96			Легкая атлетика	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	
97			Подвижные игры	Беговые упражнения. Подвижная игра «гуся лебеди»	
98			Легкая атлетика	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» подвижная игра «салки на одной ноге»	
99			Подвижные игры	Подвижные игры «посадка картошки» «фигуры»	
100			Легкая атлетика	Тестирование метания мешочка (мяча на дальность. Подвижная игра «Веровочка под ногами»	
101			Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «вызов номеров»	
102			Подвижные игры	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок «лисы и куры», «кто дальше прыгнет».	

Тематическое планирование (102 ч) для 3 класса

№ урока	Дата проведения	Раздел	Тема урока	Примечание
<b>1 четверть ( 27 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
	Планируемая	Фактическая		
1		Основы знания о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетике. Физическая культура у народов Древней Руси	Страница 8
2		Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Белые медведи»	
3		Подвижные игры	Подвижная игра «Космонавты», « пустое место»	
4		Легкая атлетика	Тестирование челночного	



				бега 3*10 м. Подвижная игра «Космонавты»	
5			Баскетбол	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах кругах. Подвижная игра «кто дальше бросит»	
6			Подвижные игры	Подвижная игра «Пятнашки», «космонавты» Малоподвижная игра «отгадай чей голосок»	
7			Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления	
8			Основы знаний о физической культуре	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол	
9			Легкая атлетика	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «пятнашки»	
10			Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «невод»	
11			Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега на результат Подвижная игра «прыгуны и пятнашки»	
12			Легкая атлетика	Тестирование метание малого мяча на точность. Подвижная игра «гуси - лебеди»	
13			Легкая атлетика	Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Вызов номеров»	
14			Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Попади в обруч»	
15			Подвижные игры	Подвижные игры «иголочка и ниточка», «команда быstroногих», и малоподвижная игра «запрещенное движение»	
16			Баскетбол	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подвижная игра «мяч водящему»	
17			Подвижные игры	Подвижные игры «прыгуны и пятнашки», «Наступление»	
18			Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «передал	

				садись»	
19			Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Гуси-лебеди»	
20			Легкая атлетика	Тестирование 60 м с высокого старта Подвижная игра « Гуси-лебеди»	
21			Легкая атлетика	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	
22			Подвижные игры	Подвижная игра «прыгающие воробушки» «гуси- лебеди»	
23			Баскетбол	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах кругах. Подвижная игра « кто дальше бросит»	
24			Подвижные игры	Подвижные игры «наступление » , «посадка картошки »	
25			Подвижные игры	Подвижные игры « охотники и утки», «гуси лебеди»	
26			Подвижные игры	Подвижные игры «команда быстроногих » , «невод »	
27			Способы физкультурной деятельности	Освоение комплексов Общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.	
<b>2 четверть (21ч). ГИМНАСТИКА</b>					
28		3.12	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Варианты выполнения кувырка вперед	
29				Кувырок вперед . Подвижная игра «охотники и утки»	
30				Ведение мяча с изменением направления . Подвижная игра «защита укрепления»	
31				Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра « иголочка»	

32				Броски в цель (ходьбе, и медленном беге). Подвижная игра «мяч водящему»	
33				Стойка на лопатках . Подвижная игра «пятнашки»	
34				Стойка на голове. «белые медведи»	
35				Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»,	
36				Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «метко в цель»	
37				Ведение мяча с изменением направления . Подвижная игра «салки на одной ноге»	
38				Мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «смена сторон»	
39				Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра « салки на одной ноге»	
40				Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и животе, подтягиваясь руками	
41				Стойка на голове. Подвижная игра «два мороза»	
42				Стойка на руках. Подвижная игра « кто самый быстрый»	
43				Круговая тренировка . Подвижная игра «смена сторон»	
44				Броски в цель ( в ходьбе и медленном беге). Подвижная игра «фигуры»	
45				Ведение мяча с изменением направления « салки на одной ноге»	
46				Упражнение в висячем положении спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	
47				Прыжки в скакалку. Подвижная игра «гуси лебеди»	
48			Гимнастика	Круговая тренировка	

3 четверть 30 (ч) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
49			Основы знания о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)	
50-51			Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	
52-53			Лыжная подготовка	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	
54-55			Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход на лыжах	
56-57			Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход на лыжах	
58			Лыжная подготовка	Подъем «елочкой», «полуелочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	
59-60			Лыжная подготовка	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	
61-62			Лыжная подготовка	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	
63-64			Лыжная подготовка	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	
65			Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
66-67			Лыжная подготовка	Передвижение и спуск на лыжах	
68			Лыжная подготовка	Контрольный урок по лыжной подготовке	
69			Способы физкультурной деятельности	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	
70			баскетбол	Ведение мяча (правой левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижная игра «школа мяча»	
71			Баскетбол	Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»	
72			Баскетбол	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	
73			баскетбол	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу. Подвижная игра	

				«Вышибалы»	
74			Баскетбол	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	
75			Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра « Попади в обруч»	
76			Подвижная игра	Подвижная игра на лыжах « Накаты »	
77			Подвижная игра	« Кто дальше съедет с горы ?»	
78			Способы физкультурной деятельности	Развитие выносливости во время лыжных прогулок.	
4 четверть					
79			Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. бросок набивного мяча из – за головы на дальность	
80			Подвижные игры	Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»	
81			Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «охотники и утки»	
82			Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «пустое место»	
83			Подвижные игры	Подвижные игры « иголочка и ниточка», «кто самый быстрый»	
84			Легкая атлетика	Тестирование челночного бега 3*10. Подвижная игра «вызов номеров»	
85			Подвижные игры	Подвижные игры «салки на одной ноге», «вызов номеров»	
86			Баскетбол	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. «два мороза»	
87			Подвижные игры	« прыжки по полоскам», «посадка картошки»	
88			Баскетбол	Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра « передача мяча в колоннах»	
89			Баскетбол	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	
90			Баскетбол	Броски мяча в баскетбольное кольцо	

				способом снизу. Подвижная игра «Вышибалы»	
91			Легкая атлетика	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра « два мороза»	
92			Легкая атлетика	Тестирование виса на время. Подвижная игра «птица в клетке»	
93			Подвижные игры	«пятнашки», «прыгуны и пятнашки»	
94			Легкая атлетика	Тестирование виса на время. Подвижная игра «светофор»	
95			Подвижные игры	«гуси –лебеди» , «птица в клетке»	
96			Легкая атлетика	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	
97			Подвижные игры	Беговые упражнения. Подвижная игра «гуси лебеди»	
98			Легкая атлетика	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» подвижная игра «салки на одной ноге»	
99			Подвижные игры	Подвижные игры «посадка картошки» «фигуры»	
100			Легкая атлетика	Тестирование метания мешочка (мяча на дальность. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	
101			Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «вызов номеров»	
102			Подвижные игры	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок «лисы и куры», «кто дальше прыгнет».	

