



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

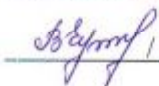
Заседание ШМО учителей
гуманитарного цикла
МКОУ
«Большеокинская СОШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.
Руководитель МО
 /Н.Ю. Исупова /

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ
«Большеокинская СОШ»
Протокол № 1
от «31» августа 2018 г.
Зам. директора по УВР
 / Е.В.Ахметова /

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 42
от «03» сентября 2018 г.
Директор МКОУ
«Большеокинская СОШ»

 / В.М. Чучупал /



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

для обучающихся 1-4 классов

на 2018-2019 учебный год

*Предметная область: «Физическая культура и Основы
безопасности жизнедеятельности»*

Разработал:

Тарарева Наталья Сергеевна,
учитель физической культуры
I квалификационной категории.

с. Большеокинское
2018 г.

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся **1-4 классов** разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МКОУ «Большеокинская СОШ» в соответствии с ФГОС НОО.

Срок реализации программы 4 года.

Реализуемый УМК:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника
В.И. Лях	Физическая культура	1	Издательство: Просвещение
В.И. Лях	Физическая культура	2	Издательство: Просвещение
В.И. Лях	Физическая культура	3	Издательство: Просвещение
В.И. Лях	Физическая культура	4	Издательство: Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			
1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
У обучающегося будут сформированы:			У выпускника будут сформированы:
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; -осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и	- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; -осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;	- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; -осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга	- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; -осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и

<p>долга перед Родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в</p>	<p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом</p>	<p>перед Родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных</p>	<p>долга перед Родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</p>
---	--	---	---

<p>пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p>	<p>региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p>	<p>компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p>	<p>-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p>
--	---	--	--

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Обучающийся научится:			Выпускник научится:
<ul style="list-style-type: none"> – принимать учебную задачу; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. 	<ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. 	<ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. 	<ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
Обучающийся получит возможность научиться:			Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; 	<ul style="list-style-type: none"> – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – оценивать 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; – оценивать правильность 	<ul style="list-style-type: none"> – в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; – преобразовывать практическую задачу в познавательную; – проявлять

<p>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; – осуществлять пошаговый контроль по результату.</p>	<p>правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – осуществлять итоговый контроль по результату.</p>	<p>выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; – самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p>
---	---	--	--

Познавательные УУД

Обучающийся научится:			Выпускник научится:
<p>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.</p>	<p>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений; – обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.</p>	<p>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений.</p>	<p>– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; – обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – устанавливать аналогии; – владеть рядом общих</p>

			при <input type="checkbox"/> мов решения задач.
Обучающийся получит возможность научиться:			Выпускник получит возможность научиться:
– использовать знаки и символы	– строить сообщения в устной и письменной форме; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.	– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной Литературы и сети Интернет.	– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; – осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:			Выпускник научится:
– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; – задавать вопросы.	– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партн <input type="checkbox"/> ра в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – задавать вопросы.	– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партн <input type="checkbox"/> ра в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партн <input type="checkbox"/> ра высказывания, учитывающие, что партн <input type="checkbox"/> р знает и видит, а что нет;	– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партн <input type="checkbox"/> ра в общении и взаимодействии;

		<ul style="list-style-type: none"> – задавать вопросы; – контролировать действия партнера; – использовать речь для регуляции своего действия. 	<ul style="list-style-type: none"> – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнера; – использовать речь для регуляции своего действия; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
Обучающийся получит возможность научиться:			Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. 	<ul style="list-style-type: none"> – строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; – контролировать действия партнера; – использовать речь для регуляции своего действия. 	<ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание владеть диалогической формой коммуникации; – формулировать собственное мнение и позицию; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой 	<ul style="list-style-type: none"> – учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; – учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; – понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; – аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной

		речи.	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников; – с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; – адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.
--	--	-------	--

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Обучающийся научится:			Выпускник научится:
<p>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для</p>	<p>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем</p>	<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления</p>	<p>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления</p>

<p>укрепления здоровья, развития основных систем организма; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p>	<p>воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p>	<p>здоровья, развития основных систем организма; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p>здоровья, развития основных систем организма; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>
Обучающийся получит возможность научиться:			Выпускник получит возможность научиться:
<p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; – характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</p>	<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; – характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</p>	<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; – характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической</p>	<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; – характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической</p>

		подготовленности.	подготовленности.
--	--	-------------------	-------------------

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол), легкая атлетика			
<p><i>Легкая атлетика</i> Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Попади в мяч». Бег с ускорением. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Метание малого мяча.</p> <p><i>Гимнастика</i> Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.</p>	<p><i>Легкая атлетика</i> Ходьба: Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки», «Пустое место», «Прыгающие воробушки». Бег: Бег с ускорением. Челночный бег. Прыжки: Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега. Игра Метание: Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p><i>Гимнастика</i> Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание</p>	<p><i>Легкая атлетика</i> Ходьба: ходьба через препятствия. Бег: бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью Игра «Белые медведи». Прыжки: прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты. Метание: метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игры: «Кто дальше бросит», «Команда быстроногих».</p> <p><i>Гимнастика</i> Строевые упражнения: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической</p>	<p><i>Легкая атлетика</i> Ходьба: ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег: бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость. Прыжки: прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Метание: бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель. Бросок набивного мяча. Игра «Волк во рву».</p> <p><i>Гимнастика</i> Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись,</p>

<p>Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Подвижные игры</i> Игры «К своим флажкам», «Два Мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Два Мороза», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».</p> <p><i>Лыжная подготовка</i> Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.</p> <p><i>Спортивные игры</i> Баскетбол: Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра</p>	<p>согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла, бревно. Игры «Кто приходил?», «Слушай сигнал».</p> <p><i>Подвижные игры</i> Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Гуси-лебеди», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Зайцы в огороде», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».</p> <p><i>Лыжная подготовка</i> Передвижение по лыжне ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Поворот переступанием на месте. Техника подъемов и спусков со склонов.</p> <p><i>Спортивные игры</i> Баскетбол Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). Броски в цель (<i>кольцо</i>). Броски в цель (<i>кольцо, щит</i>,</p>	<p>скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.</p> <p><i>Подвижные игры</i> Игры: «Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», Эстафеты, «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Кузнечики», «Попади в мяч», «Паровозики».</p> <p><i>Лыжная подготовка:</i> Техникой передвижения на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах. Передвижение по лыжне ступающим шагом. Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Поворот переступанием на месте. Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах без палок.</p>	<p>поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.</p> <p><i>Подвижные игры</i> Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Веревочка под ногами», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня», «Парашютисты», Эстафеты.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i> Техника передвижения на лыжах. Передвижение по лыжне ступающим шагом. Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Поворот переступанием на месте. Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах без палок.</p> <p><i>Спортивные игры</i> Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение</p>
---	---	---	---

<p>«Перестрелка». <i>Легкая атлетика</i> Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Бег (60 м). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Челночный бег 3х10. Метание малого мяча в цель от груди (2 × 2) с 3–4 метров. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров.</p>	<p><i>мишень</i>). Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры: «Попади в обруч», «Передал – садись», «Мяч соседу», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу». <i>Легкая атлетика</i> Бег: бег с ускорением. Челночный бег. Ходьба: ходьба по разметкам. Прыжки: прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега Метание: метание малого мяча в горизонтальную мишень. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. «Кто дальше бросит». Игры: «Вызов номера» «Команда быстроногий» «Волк во рву», «Кто дальше бросит».</p>	<p>лыжах без палок. <i>Спортивные игры</i> <i>Баскетбол:</i> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости. <i>Легкая атлетика</i> Ходьба: ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью Бег: бег на результат Прыжки: прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание: метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p>	<p>мяча на месте с высоким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в квадратах. Тактические действия в защите и нападении. <i>Легкая атлетика</i> Бег: бег на скорость. Игра «Бездомный заяц», «Невод». Прыжки: прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега. Метание: бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель. Бросок мяча в горизонтальную цель.</p>
---	---	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	часы
Легкая атлетика (11 ч.)		
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).	1
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Мониторинг. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м).	1
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м).	1
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
7.	Мониторинг. Прыжок в длину с места.	1
8.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
11.	Мониторинг. Метание малого мяча из положения стоя	1
Гимнастика (17 ч.)		
12.	Инструктаж по Т.Б на занятиях гимнастикой. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
13.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
14. 15.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	2
16. 17.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2
18. 19.	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	2
20.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1
21.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1

22.		
23.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	4
24.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	
25.		
26.		3
27.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	
28.		
Подвижные игры (20 ч.)		
29.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	2
30.		
31.		2
32.	Игры «Класс, смирно!». Эстафеты.	
33.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
34.		2
35.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	
36.		2
37.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	
38.		2
39.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	
40.	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза».	1
41.		4
42.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие	
43.	воробушки», «Зайцы в огороде».	
44.	Эстафеты.	
45.		2
46.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	
47.		2
48.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	
Лыжная подготовка (19 ч.)		
49.	Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1
50.	Передвижение по лыжне ступающим шагом	1
51.		3
52.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	
53.		
54.	Изучение техники передвижения на лыжах	1
55.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение по дистанции 500 м.	1
56.		3
57.	Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты переступанием на месте.	
58.		
59.	Прохождение дистанции до 1 км.	2
60.	Подъемы ступающим и скользящим шагом.	
61.		2
62.	Поворот переступанием на месте.	

63.	Ознакомление с техникой подъемов и спусков со склонов.	2
64.	Торможение падением.	
65.	Техника скольжения на лыжах без палок	1
66.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона. Спуски в основной стойке.	1
67.	Соревнования на дистанции 500 м	1
Спортивные игры. Баскетбол (22 ч)		
68. 69.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	2
70. 71.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	2
72.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
73. 74.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2
75.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
76.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
77. 78.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	2
79. 80.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	2
81. 82.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	2
83. 84.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	2
85. 86. 87. 88. 89.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	5
Легкая атлетика (10 ч.)		
90. 91.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	2
92. 93.	ОРУ. Мониторинг. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м).	2
94.	ОРУ. Мониторинг. Прыжок в длину с места.	1
95.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
96.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
97.	Челночный бег 3x10.	1
98.	Метание малого мяча в цель от груди (2 × 2) с 3–4 метров.	1
99.	ОРУ. Мониторинг. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**2 класс**

№ п/п	Тема урока	часы
Легкая атлетика (11 ч.)		
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м).	1
2.	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег.	1
3. 4.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Мониторинг. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег.	2
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м).	1
6.	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Эстафеты. Челночный бег.	1
7.	Мониторинг. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Челночный бег.	1
8.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег.	1
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.	1
10.	ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.	1
11.	Мониторинг. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.	1
Гимнастика (18 ч)		
12.	Инструктаж по ТБ ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1
13.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1
14.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ.	1
15.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ.	1
16. 17.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ.	2
18.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	1
19.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	1

20. 21.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	2
22. 23.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе	2
24.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
25.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
26.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
27.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла, бревно. Игра «Кто приходил?».	1
28.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1
29.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла.	1
Подвижные игры (18 ч)		
30. 31.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	2
32. 33.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	2
34. 35.	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	2
36. 37.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	2
38.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1
39.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1
40. 41.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	2
42. 43.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2
44.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
45.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
46. 47.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	2
Лыжная подготовка (21 ч)		

48. 49.	Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	2
50.	Передвижение по лыжне ступающим шагом	1
51. 52. 53.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	3
54.	Изучение техники передвижения на лыжах	1
55.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение по дистанции 500 м.	1
56. 57. 58.	Передвижение скользящим шагом без палок	3
59. 60.	Прохождение дистанции до 1 км	2
61. 62.	Поворот переступанием на месте.	2
63. 64.	Ознакомление с техникой подъемов и спусков со склонов	2
65.	Техника скольжения на лыжах без палок	1
66.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	1
67.	Соревнования на дистанции 500 м	1
68.	Контрольный забег на дистанции 500 м	1
Спортивные игры. Баскетбол (24 ч)		
69.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч»	1
70. 71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	2
72. 73.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	2
74. 75.	Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись».	2
76. 77.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему»	2
78.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>).	1
79.	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1
80. 81.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>).	2
82. 83.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель <i>кольцо, щит</i> .	2
84.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	1

85. 86.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ.	2
87. 88.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ.	2
89. 90.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ.	2
91. 92.	Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
Легкая атлетика (10 ч)		
93. 94.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег.	2
95. 96.	Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	2
97.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву».	1
98.	Мониторинг. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ.	1
99.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ.	1
100.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (<i>2 × 2 м</i>) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
101.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (<i>2 × 2 м</i>) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
102.	Мониторинг. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема урока	часы
Легкая атлетика (11 ч.)		
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1
2. 3.	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	2
4.	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».	1
5.	Мониторинг. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1
7.	Мониторинг. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1
9. 10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м.	2
11.	Мониторинг. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
Гимнастика (18 ч)		
12.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
13.	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
14.	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
15. 16.	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	2
17.	ОРУ. Вис стоя и лежа.	1
18.	ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1

19. 20.	ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	2
21. 22.	ОРУ. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	2
23.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке.	1
24. 25.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке	2
26. 27.	ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	2
28. 29.	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	2
Подвижные игры (18 ч)		
30. 31.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	2
32. 33.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	2
34.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
35.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
36.	ОРУ. Игры «Кто быстрее», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
37. 39. 38.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	3
40. 41.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	2
42. 43.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	2
44. 45.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	2
46. 47.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	2
Лыжная подготовка (21 ч)		
48. 49.	Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	2

50.	Передвижение по лыжне ступающим шагом	1
51. 52.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	2
53.	Изучение техники передвижения на лыжах	1
54.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение по дистанции 500 м.	1
55. 56. 57.	Передвижение скользящим шагом без палок	3
58.	Прохождение дистанции до 1 км	1
59. 60.	Поворот переступанием на месте.	2
61 62.	Ознакомление с техникой подъемов и спусков со склонов	2
63.	Техника скольжения на лыжах без палок	1
64. 65.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	2
66. 67.	Соревнования на дистанции 500 м	2
68.	Контрольный забег на дистанции 500 м	1
Спортивные игры. Баскетбол (24 ч)		
69. 70.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>).	2
71. 72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>).	2
73. 74.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель.	2
75. 76.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель.	2
77.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель.	1
78. 79. 80.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	3
81. 82.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	2
83. 84.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	2
85. 86. 87.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	3

88. 89.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	2
90. 91.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	2
92.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1
Легкая атлетика (10 ч)		
93.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м)	1
94. 95.	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м)	2
96.	Мониторинг. Бег на результат (30, 60 м).	1
97. 98.	Мониторинг. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	2
99.	Прыжок в длину с разбега.	1
100.	Прыжок в длину с разбега.	1
101.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
102.	Мониторинг. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Тема урока	часы
Легкая атлетика (11 ч.)		
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1
3. 4.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	2
5.	Мониторинг. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	1
6.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
8.	Мониторинг. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1
10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1
11.	Мониторинг. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1
Гимнастика (18 ч)		
12.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
13.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
14. 15.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2
16.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
17. 18.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	2
19. 20.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	2
21.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	1
22.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	1

23. 24.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	2
25.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1
26.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1
27. 28. 29.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	3
Подвижные игры (18 ч)		
30. 31.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	2
32. 33.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	2
34. 35.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	2
36. 37.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веровочка под ногами».	2
38. 39.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	2
40. 41.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	2
42. 43.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	2
44. 45.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	2
46. 47.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	2
Лыжная подготовка (21 ч)		
48. 49.	Инструктаж Т.Б. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	2
50.	Передвижение по лыжне ступающим шагом	1
51. 52.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	2
53.	Изучение техники передвижения на лыжах	1
54.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение по дистанции 500 м.	1

55. 56. 57.	Передвижение скользящим шагом без палок	3
58. 59.	Прохождение дистанции до 1 км	2
60. 61.	Поворот переступанием на месте.	2
62. 63.	Ознакомление с техникой подъемов и спусков со склонов	2
64.	Техника скольжения на лыжах без палок	1
65. 66.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	2
67.	Соревнования на дистанции 500 м	1
68.	Контрольный забег на дистанции 500 м	1
Спортивные игры. Баскетбол (24 ч)		
69. 70.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2
71.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1
72.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1
73. 74.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	2
75.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	1
76. 77.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	2
78. 79. 80. 81.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты.	4
82. 83.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2
84. 85.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2
86. 87.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2
88. 89.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	2

90.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1
91.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
92.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
Легкая атлетика (10 ч)		
93.	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1
94. 95.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	2
96.	Мониторинг. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».	1
97. 98.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	2
99.	Прыжок в длину с разбега.	1
100.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1
101.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	1
102.	Мониторинг. Бросок мяча в горизонтальную цель.	1