

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
И.В. Кудряшова



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Т.И. Гончарова

Приказ № 280 от 29.08.2019 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 2 - 4 классов
МОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)

Срок реализации: три года

Составитель:
Кривошеев Андрей Юрьевич,
учитель физической культуры

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)	стр. 4
3. Содержание учебного предмета (курса)	стр. 18
4. Тематическое планирование	стр. 21
5. Приложение	стр. 23
Календарно-тематическое планирование	

Пояснительная записка

Нормативные документы, на основании которых составлена Рабочая программа:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса (базовый уровень) составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. №1576 (для начальной школы);
 - Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура»;
Авторская программа учебного предмета(курса), разработанная в соответствии с требованиями ФГОС автора;
1. Петрова Т.В. Физическая культура. 1-4 классы: программа / Т.Б. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М. :Вентана-Граф, 2014.
 2. Петрова Т.В. Физическая культура. 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянский, С.С. Петров. – М. :Вентана-Граф, 2012. – 112 с.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
 - Устав МОУ «СОШ п. Коминтерн».

Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

Для ФГОС

2 класс	
Ученик научится (базовый уровень):	Предметные: Знания о физической культуре <ul style="list-style-type: none">– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;– 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, равновесие, 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). Способы физкультурной деятельности <ul style="list-style-type: none">– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. Физическое совершенствование <ul style="list-style-type: none">– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);– выполнять организующие строевые команды и приемы;– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

Метапредметные:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Личностные:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

3 класс

**Ученик
научится(ба
зовый
уровень):**

Предметные:

Знания о физической культуре

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– 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, равновесие, 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).

Способы физкультурной деятельности

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Метапредметные:

– способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

– умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

– умение использовать знаковосимволические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебнопознавательных и практических задач;

– способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным

	<p>понятиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества; - Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; - Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности; - Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
<p>Ученик получит возможность в (повышенной уровень):</p>	<p>Предметные:</p> <p style="text-align: center;">Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 подготовленности. <p style="text-align: center;">Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей

физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Метапредметные:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Личностные:

- сформированности внутренней позиции обучающегося,

	<p>которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированности основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; – сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; – сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей; – знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.
4 класс	
Ученик научится(базовый)	Предметные: Знания о физической культуре

уровень):

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– 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, равновесие, 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).

Способы физкультурной деятельности

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

	<p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; – умение использовать знаковосимволические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебнопознавательных и практических задач; – способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям; – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за
--	--

	<p>результаты своих действий.</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества; - Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; - Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности; - Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
<p>Ученик получит возможность (повышенный уровень):</p>	<p>Предметные:</p> <p style="text-align: center;">Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 подготовленности. <p style="text-align: center;">Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Метапредметные:

– основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

– освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

– развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

– освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Личностные:

– сформированности внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности — уроки,

	<p>познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированности основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; – сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; – сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей; – знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.
<p>Ученик получит возможность (повышенный уровень):</p>	<p>Предметные:</p> <p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 подготовленности.

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Метапредметные:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Личностные:

- сформированности внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- сформированности основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и

	<p>сопереживанию чувствам других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; – сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей; – знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.
--	---

Содержание учебного предмета

2 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре Понятие о физической культуре. Олимпийские игры. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.	4
3	Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.	3
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия.	3
5	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Легкая атлетика.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Беговые упражнения и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Спортивные игры на свежем воздухе и в помещении. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Лазание, перелазание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты. <i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски.	91 25 31 23 12
6	Общее количество часов	102
3 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре Понятие о физической культуре. Олимпийские игры. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.	3
3	Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток,	4

	профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия.	
5	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Легкая атлетика.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Беговые упражнения и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Спортивные игры на свежем воздухе и в помещении. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Лазание, перелазание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты.	92 38 29 25
6	Общее количество часов	102
4 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре Понятие о физической культуре. Олимпийские игры. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.	2
3	Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения, органов дыхания	4
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия.	3
5	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Легкая атлетика.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Беговые упражнения и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Спортивные игры на свежем воздухе и в помещении. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Лазание, перелазание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты.	92 29 30 18

	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски.	15
6	Общее количество часов	102

Тематическое планирование

2 класс		
№	Наименование раздела (темы)	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре	4
3	Организация здорового образа жизни.	3
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	91
	<i>Легкая атлетика.</i>	25
	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	31
	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	23
	<i>Лыжная подготовка.</i>	12
6	Общее количество часов	102
3 класс		
№	Наименование раздела (темы)	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре	3
3	Организация здорового образа жизни.	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	92
	<i>Легкая атлетика.</i>	38
	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	29
	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	25
6	Общее количество часов	102
4 класс		
№	Наименование раздела (темы)	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре	2
3	Организация здорового образа жизни.	4
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3

5	Спортивно-оздоровительная деятельность	92
	<i>Легкая атлетика.</i>	29
	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	30
	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	18
	<i>Лыжная подготовка.</i>	15
6	Общее количество часов	102

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
План	факт			
Введение – 1 ч				
02.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Знания о физической культуре - 1 час				
05.09		2	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.	
Лёгкая атлетика -5 ч				
06.09		3	Т/б на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение высокому старту. Народная игра «Салки».	
09.09		4	Обучение бегу с ускорением до 20м. Народная игра «Салки».	
12.09		5	Сдача норматива «Бег 30 м». Народная игра «Пятнашки».	
13.09		6	Обучение подтягиванию на высокой перекладине (м), низкой (д). Народная игра «Цепи».	
16.09		7	Сдача норматива «Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)». Народная игра «Краски».	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч				
19.09		8	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для физкультминуток.	
Знания о физической культуре - 1 час				
20.09		9	Осанка человека.	
Легкая атлетика – 5 ч				
23.09		10	Обучение метанию мяча в цель. Круговая эстафета.	
26.09		11	Обучение прыжкам в длину. Подвижная игра «Мы – физкультурники».	
27.09		12	Обучение метанию мяча на дальность. Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра «Метко в цель».	
30.09		13	Обучение челночному бегу. Подвижная игра «К своим флажкам».	
03.10		14	Урок – соревнование. «Круговая эстафета».	
Организация здорового образа жизни – 1 ч				
04.10		15	Правильный режим дня	
Подвижные и спортивные игры – 11 ч				
07.10		16	Т/б на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение строевым упражнениям. Подвижная игра «Салки».	

10.10		17	Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Русская лапта».	
11.10		18	Обучение ловле и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Пустое место».	
14.10		19	Обучение броску набивного мяча от груди. Подвижная игра «Охотники и утки».	
17.10		20	Обучение ведению мяча в ходьбе. Подвижная игра «Охотники и утки».	
18.10		21	Обучение перестроению из одной шеренги в две. Подвижная игра «Третий лишний».	
21.10		22	Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Подвижная игра «Третий лишний».	
24.10		23	Обучение ведению мяча в ходьбе правой, левой рукой. Подвижная игра «Попади в обруч».	
25.10		24	Обучение ведению мяча в беге по прямой. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	
11.11		25	Обучение нижней передачи мяча над собой. Эстафета «Космонавты».	
14.11		26	Обучение верхней передачи мяча над собой. Подвижная игра «Попади в обруч».	
Знания о физической культуре – 1 ч				
15.11		27	Стопа человека.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч				
18.11		28	Физические упражнения для расслабления мышц, для профилактики нарушений осанки.	
Гимнастика с элементами акробатики – 23 ч				
21.11		29	Т/б на занятиях гимнастикой. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра на внимание «Класс смирно!».	
22.11		30	Обучение перекатам в группировке с последующей опорой руками за головой. Народная игра «Посадка картофеля».	
25.11		31	Обучение кувырку вперед. Народная игра «Лиса в курятнике»	
28.11		32	Обучение лазанию по канату. Подвижная игра «Третий лишний».	
29.11		33	Обучение стойке на лопатках с перекатом вперед в упор присев. Подвижная игра «Гонка мячей».	
I триместр – 33 ч				
02.12		34	Обучение кувырку в сторону. Эстафеты с элементами акробатики.	
05.12		35	Обучение вису стоя и лежа, вису на согнутых руках. Эстафеты с преодолением препятствий.	
06.12		36	Обучение лазанию по наклонной скамейке.	
09.12		37	Обучение лазанию по наклонной скамейке лежа на животе. Подвижная игра «Выталкивание из круга».	
12.12		38	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	

			Народная игра «Угадай, чей голосок».	
13.12		39	Обучение лазанию по канату. Народная игра «Перетягивание в парах».	
16.12		40	Закрепление навыка лазания по канату. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	
19.12		41	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Третий лишний»	
20.12		42	Закрепление навыка ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Игра «Бой петухов».	
23.12		43	Обучение поворотам кругом стоя и при ходьбе на носках. Подвижная игра «Перестрелка».	
26.12		44	Закрепление физических навыков. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Перестрелка».	
27.12		45	Повторение упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Перестрелка».	
30.12		46	Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. Игра – эстафета с набивными мячами.	
02.01		47	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Закрепление лазания по канату. Сдача норматива по подтягиванию. Подвижная игра «Перестрелка».	
03.01		48	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине. Игра – эстафета с предметами.	
06.01		49	Повторение навыка виса спиной к гимнастической стенке, поднимание ног. Народная игра «У медведя во бору».	
09.01		50	Строевые приёмы и упражнения.	
10.01		51	Строевые приёмы и упражнения.	
Организация здорового образа жизни – 1 ч				
13.01		52	Закаливание.	
Лыжная подготовка – 12 ч				
16.01		53	Т/б на занятиях лыжной подготовки. Подвижная игра «Снежки».	
17.01		54	Обучение ступающему шагу без палок, поворотам на месте. Подвижная игра «Попади в ворота».	
20.01		55	Закрепление навыка ступающего шага без палок. Народная игра «Два Мороза».	
23.01		56	Обучение попеременно двухшажному ходу. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	
24.01		57	Закрепление навыка попеременно двухшажного хода. Подвижная игра «Кто быстрее скатится с горки».	
27.01		58	Прохождение дистанции 500 м Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»	

30.01	59	Прохождение дистанции до 800 м Повороты переступанием. Эстафета на лыжах.
31.01	60	Прохождение дистанции до 1 км Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»
03.02	61	Прохождение дистанции до 1 км Подвижная игра «Быстрый лыжник»
06.02	62	Повторение поворотов переступанием. Эстафета на лыжах.
07.02	63	Подъемы и спуски с небольших склонов. Эстафета на лыжах.
10.02	64	Подъемы и спуски с небольших склонов. Народная игра «Попади снежком в цель»
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч		
13.02	65	Физические упражнения для профилактики нарушения зрения, плоскостопия. Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.
Спортивные и подвижные игры – 17 ч		
14.02	66	Т/б на занятиях спортивными и подвижными играми. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.
17.02	67	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игра в мини-баскетбол.
20.02	68	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой в движении.
21.02	69	Эстафеты.
24.02	70	Линейная эстафета.
27.02	71	Круговая эстафета.
28.02	72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении.
II триместр – 39 ч		
02.03	73	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».
05.03	74	Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель.
06.03	75	Броски в цель. Игра «Школа мяча».
09.03	76	Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч соседу».
12.03	77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой.
13.03	78	Броски в цель (<i>кольцо</i>). Игра «Мяч соседу».
02.04	79	Ведение на месте однойрукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>).
03.04	80	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.
06.04	81	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель.
09.04	82	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.
10.04	83	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игра в

			мини-баскетбол.	
13.04		84	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	
16.04		85	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
Знания о физической культуре - 1 час				
17.04		86	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	
Организация здорового образа жизни – 1 ч				
20.04		87	Профилактика нарушений зрения.	
Легкая атлетика – 15 ч				
23.04		88	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Преодоление малых препятствий.	
24.04		89	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
27.04		90	Тестирование прыжка в длину с места.	
30.04		91	Беговые упражнения из разных исходных положений.	
04.05		92	Бег на короткие дистанции.	
07.05		93	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).	
08.05		94	Игра «Вызов номера». Челночный бег 3*10 м	
11.05		95	Метание малого мяча в цель.	
11.05		96	Метание малого мяча в цель.	
14.05		97	Подвижные игры с прыжками и бегом.	
15.05		98	Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка»	
18.05		99	Сдача зачетов по физической подготовке.	
21.05		100	Сдача зачетов по физической подготовке.	
22.05		101	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
25.05		102	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
III триместр – 30 ч				

Календарно-тематическое планирование

3 класс

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Введение – 1 ч				
02.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Знания о физической культуре – 3 ч				
04.09		2	История физической культуры. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	
05.09		3	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	
09.09		4	Основные качества человека.	
Организация здорового образа жизни – 2 ч				
11.09		5	Правильное питание.	
12.09		6	Правила личной гигиены.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 ч				
16.09		7	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для физкультминуток.	
18.09		8	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки.	
19.09		9	Физические упражнения для профилактики нарушения зрения.	
23.09		10	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	
Легкая атлетика – 18 ч				
25.09		11	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Как нужно правильно бежать.	
26.09		12	Бег на короткие дистанции (10 м)	
30.09		13	Бег с равномерной скоростью.	
02.10		14	Бег на короткие дистанции (60 м)	
03.10		15	Челночный бег (3*10 м)	
07.10		16	Высокий, низкий старт.	
09.10		17	Бег с ускорением.	
10.10		18	Бег с равномерной скоростью.	
14.10		19	Бег на выносливость (до 1 км)	
16.10		20	Метание мяча. Способы держания мяча.	
17.10		21	Метание малого мяча на дальность.	
21.10		22	Метание малого мяча. Фазы метания мяча.	
23.10		23	Метание малого мяча на дальность.	

24.10		24	Прыжковые упражнения.	
11.11		25	Прыжок в длину с места. Способы безопасного поведения на уроке.	
13.11		26	Освоение техники прыжка в длину с места.	
14.11		27	Прыжок в длину с места.	
18.11		28	Эстафетные игры (с элементами бега, прыжков, метания)	
Гимнастика с основами акробатики – 25 ч				
20.11		29	Т/б при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.	
21.11		30	Строевые упражнения и приемы.	
25.11		31	Строевые упражнения и приемы.	
27.11		32	Строевые упражнения.	
28.11		33	Строевые упражнения.	
I триместр – 33 ч				
02.12		34	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	
04.12		35	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	
05.12		36	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	
09.12		37	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	
11.12		38	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	
12.12		39	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	
16.12		40	Кувырок вперед.	
18.12		41	Перекат назад. Стойка на лопатках.	
19.12		42	Гимнастические снаряды. Упражнения с гимнастической палкой.	
23.12		43	Гимнастические снаряды. Упражнения с гимнастической палкой.	
25.12		44	Лазанье, упражнения в равновесии.	
26.12		45	Лазанье, упражнения в равновесии.	
30.12		46	Лазанье, упражнения в равновесии.	
30.12		47	Лазанье, упражнения в равновесии.	
02.01		48	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Упражнение в висячем положении, в упоре.	
06.01		49	Упражнение в висячем положении, в упоре.	
08.01		50	Упражнение в висячем положении, в упоре.	
09.01		51	Упражнение в висячем положении, в упоре.	
13.01		52	Полоса препятствий. Отжимания.	
15.01		53	Полоса препятствий. Отжимания.	
Подвижные и спортивные игры – 29 ч				
16.01		54	Т/б на занятия спортивными и подвижными играми. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Пятнашки».	
20.01		55	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	

22.01		56	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки».	
23.01		57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель».	
27.01		58	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.	
29.01		59	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».	
30.01		60	Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах».	
03.02		61	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».	
05.02		62	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Перестрелка».	
06.02		63	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	
10.02		64	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».	
12.02		65	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».	
13.02		66	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель».	
17.02		67	Ловля и передача мяча на месте.	
19.02		68	Эстафета «Передача мячей в колоннах».	
20.02		69	Эстафеты.	
24.02		70	Линейная эстафета.	
26.02		71	Круговая эстафета.	
27.02		72	Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу».	
II триместр – 39 ч				
02.03		73	ОРУ в движение. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	
04.03		74	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».	
05.03		75	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
09.03		76	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11.03		77	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	
12.03		78	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	
01.04		79	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».	
02.04		80	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	
06.04		81	Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	
08.04		82	Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	
Легкая атлетика – 20 ч				
09.04		83	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Развитие силы. Подтягивание.	
13.04		84	Освоение техники прыжка в высоту способом	

			«перешагивания».	
15.04		85	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	
16.04		86	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	
20.04		87	Прыжковые упражнения.	
22.04		88	Прыжок в длину с места. Способы безопасного поведения на уроке.	
23.04		89	Метание мяча. Способы держания мяча.	
27.04		90	Метание малого мяча на дальность.	
29.04		91	Метание малого мяча. Фазы метания мяча.	
30.04		92	Метание малого мяча на дальность.	
04.05		93	Беговые упражнения на короткие дистанции.	
06.05		94	Бег на короткие дистанции (30м).	
07.05		95	Бег с равномерной скоростью.	
11.05		96	Бег на короткие дистанции (60м).	
13.05		97	Бег с изменением направления.	
14.05		98	Челночный бег (3*10 м)	
18.05		99	Сдача зачетов по физической подготовке.	
20.05		100	Сдача зачетов по физической подготовке.	
21.05		101	Эстафетные и подвижные игры.	
25.05		102	Эстафетные и подвижные игры.	
III триместр – 30 ч				

Календарно-тематическое планирование

4 класс

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Введение – 1 ч				
04.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Знания о физической культуре - 1 ч				
06.09		2	История физической культуры. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	
Легкая атлетика – 12 ч				
07.09		3	Т/б на занятиях легкой атлетики. Высокий старт.	
11.09		4	Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	
13.09		5	Бег на результат, 30м. Встречная эстафета.	
14.09		6	Стартовые ускорения из различных исходных положений. Метание теннисного мяча на дальность.	
18.09		7	Бег на результат, 60м.	
20.09		8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
21.09		9	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега.	
25.09		10	Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега на результат.	
27.09		11	Бег на 1000 метров без учета времени. Развитие выносливости.	
28.09		12	Бег 1000 м на результат.	
02.10		13	Преодоление полосы препятствий.	
04.10		14	Эстафетные игры (с элементами бега, прыжков, метания).	
Организация здорового образа жизни – 1 час				
05.10		15	Правильный режим дня.	
Спортивные игры (баскетбол) – 15 ч				
09.10		16	Т/Б на занятиях подвижными и спортивными играми. Развитие координации.	
11.10		17	Ловля и передача мяча в движении	
12.10		18	Ловля и передача мяча в движении	
16.10		19	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	
18.10		20	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	
19.10		21	Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	
23.10		22	Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	
25.10		23	Бросок мяча. Игра «Мини-баскетбол».	
26.10		24	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Овладей мячом»	
13.11		25	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	
15.11		26	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	
16.11		27	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	
20.11		28	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	
22.11		29	Игровые задания. Развитие физических качеств.	

23.11		30	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч				
27.11		31	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра «Перестрелка»	
Знания о физической культуре – 1 ч				
29.11		32	Возрождение Олимпийских игр, Важнейшие символы Олимпийских игр.	
Организация здорового образа жизни – 1 ч				
30.11		33	Правила личной гигиены.	
I триместр – 33 ч				
Гимнастика на основе акробатики – 18 ч				
04.12		34	Т/б на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей.	
06.12		35	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	
07.12		36	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	
11.12		37	Кувырок вперед, кувырок назад.	
13.12		38	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	
14.12		39	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад, перекат, стойка на лопатках	
18.12		40	Ходьба по бревну (скамейке) на носках. Игра «Что изменилось?»	
20.12		41	Развитие координационных способностей.	
21.12		42	Висы и упоры. Развитие координации, силовых качеств.	
25.12		43	Висы и упоры. Развитие координации, силовых качеств.	
27.12		44	Висы и упоры. Развитие координации, силовых качеств.	
28.12		45	Висы и упоры. Развитие координации, силовых качеств.	
03.01		46	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Лазание по канату в два, три приема. Развитие силовых качеств.	
04.01		47	Лазание по канату в два, три приема. Игра «Прокати быстрее мяч»	
08.01		48	Лазание по канату в два, три приема. Игра «Прокати быстрее мяч»	
10.01		49	Строевые упражнения. Развитие координации.	
10.01		50	Строевые упражнения. Развитие координации.	
11.01		51	Строевые упражнения. Развитие координации.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч				
15.01		52	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
Организация здорового образа жизни – 1 ч				
17.01		53	Физические упражнения для физкультминуток.	
Лыжная подготовка – 15 ч				
18.01		54	Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Подбор, переноска и надевание лыж.	
22.01		55	Построение на лыжах. Ступающий шаг.	
24.01		56	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом.	
25.01		57	Передвижение ступающим и приставным шагами.	
29.01		58	Передвижение ступающим и приставным шагами.	
31.01		59	Передвижение на лыжах с поворотами. Игра «Кто	

			быстрее».	
01.02		60	Скользкий шаг. Передвижение скользким шагом.	
05.02		61	Техника выполнения скольжения без палок.	
07.02		62	Передвижение на лыжах с поворотами. Бег на лыжах.	
08.02		63	Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	
12.02		64	Подъем «полуелочкой» и «елочкой».	
14.02		65	Спуск со склона 4-6 градусов.	
15.02		66	Торможение «плугом» и «полуплугом».	
19.02		67	Передвижение на лыжах разными способами.	
21.02		68	Контроль забега на дистанцию 1000м.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч				
22.02		69	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	
Подвижные и спортивные игры – 12 ч				
26.02		70	Т/б на занятиях подвижными и спортивными играми. Игра для формирования осанки. «Замри»	
28.02		71	Линейная эстафета.	
29.02		72	Круговая эстафета.	
II триместр – 39 ч				
04.03		73	Эстафеты.	
06.03		74	«Салки-догонялки»	
07.03		75	«Кот и мыши»	
11.03		76	«У медведя во бору»	
13.03		77	Игры с мячом. «Гонка мячей»	
14.03		78	«Охотники и утки»	
01.04		79	Эстафеты с мячом	
03.04		80	Игры с прыжками. «Волк во рву»	
04.04		81	«Прыжки по кочкам»	
08.04		82	«Прыгающие воробушки»	
10.04		83	Игры со скакалкой. «Удочка»	
11.04		84	Игры с метанием. «Метко в цель»	
Организация здорового образа жизни – 1 ч				
15.04		85	Дыхательная система человека, Профилактика заболеваний органов дыхания.	
Легкая атлетика – 17 ч				
17.04		86	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Чередование бега и ходьбы.	
18.04		87	Развитие выносливости.	
22.04		88	Кроссовая подготовка.	
24.04		89	Бег 1000 м на результат.	
25.04		90	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча.	
29.04		91	Метание малого мяча на дальность.	
02.05		92	Бег на результат 30 м	
06.05		93	Круговая эстафета.	
08.05		94	Бег на результат 60 м	
13.05		95	Прыжок в длину с места.	
15.05		96	Развитие скоростных качеств.	
15.05		97	Развитие скоростных качеств.	
16.05		98	Сдача зачетов по физической подготовке.	

16.05		99	Сдача зачетов по физической подготовке.	
20.05		100	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
22.05		101	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
23.05		102	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
III триместр – 30 ч				